

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
Факультет физического воспитания  
Кафедра физической культуры



## ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

V региональной студенческой  
научно-практической конференции

# «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»

17 ноября 2017 года



Брест, 2017

УДК 796:378+373

ББК 75.1

Ф 48

Рекомендовано редакционно-издательским советом  
учреждения образования «Брестский государственный университет  
имени А.С. Пушкина

*Рецензенты*

канд.пед. наук, доцент

канд. пед. наук, доцент

*Редакционная коллегия:*

**Т.С. Демчук**, канд.пед.наук (гл.редактор)

**А.И. Софенко**, канд.пед.наук, доцент

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

**Эксперт-рецензент**

**И.Ю. Михута**, канд.пед.наук, доцент

П 78 **Физическая культура в жизни студента**: сб. тезисов докладов  
V региональной. студенч. научно-практич. конф., Брест, 17 ноября  
2017 г. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; редкол.: Т.С. Дем-  
чук (гл. ред.). – Брест : БрГУ, 2017. – с.308

ISBN

В сборник включены тезисы докладов студентов и магистрантов БрГУ имени А.С. Пушкина, а также друких вузов 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 2016–2017 учебном году.

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

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

**ПРОГРАММА**  
V региональной студенческой научно–практической  
конференции

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»**

*17 ноября 2017 года, г. Брест*

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ**

Председатель – Домбровский В.И., к.п.н., доцент

1. Демчук Т.С. – доцент, канд.пед.наук;
2. Моисейчик Э.А. – доцент, канд.пед.наук;
3. Гурина Е.И. – ст. преподаватель;
3. Денисенко Т.О.– ответственный секретарь конференции

**РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ КОНФЕРЕНЦИИ**

**17 ноября 2017 года**

8.30 – 9.05	регистрация участников фойе 2 этажа спортивного комплекса
9.10 – 10.00	открытие конференции, пленарное заседание                      ауд. 111 спорткомплекса
10.05 – 11.40	работа секций:
№ 1	ауд. 101 спорткомплекса
№ 2	ауд. 209 спорткомплекса
№ 3	ауд. 201 спорткомплекса
№4	ауд. 107 спорткомплекса
	стендовая сессия (по секциям)
11.40 – 11.50	подведение итогов работы конференции (по секциям). Вручение дипломов и сертификатов

На представление материалов докладов на заседаниях секций, ответы на вопросы и обсуждение отводится 3-5 минут.

## **ОТКРЫТИЕ КОНФЕРЕНЦИИ И ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ**

Приветственное слово – декан факультета физического воспитания,  
ст. преподаватель Сурков С.А.

### **1.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ИС- ТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА)**

**Жук, С.А.**, 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель: **Т.А. Самойлюк**, ст. преподаватель

### **2.УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**Василевский, А.В.**, магистрант, юридический факультет (БГУ)

**Шиловец, С.В.**, 4 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Вольский Д.И.**, преподаватель

### **3.ПОКАЗАТЕЛИ ДЛИНЫ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИ- ФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

**Полетило, И.В.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **4.РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

**Пукало, В.М.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

## ***СЕКЦИЯ 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

### **1.ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Гурина, Е.И.**, магистрант (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Т.С. Демчук**, кандидат педагогических наук, доцент

### **2.МОТИВЫ ВЫБОРА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬ- ТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА**

**Климашевич Е.И.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **О.М. Клос**, старший преподаватель

### **3.ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗИМНИЙ И ЛЕТНИЙ ПЕРИОДЫ**

**Добыш, А.Ю.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

#### **4.К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Курган, Д.А.**, 3 курс, исторический факультет ( БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, ст. преподаватель

#### **5. ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСА**

**Максимович, М.С.**, 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ им. А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, ст. преподаватель

#### **6. САМОКОНТРОЛЬ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА**

**Семанович, А.**, 1 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С.Милашук**, преподаватель

#### **7.ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАZE ЖИЗНИ**

**Слободянюк, А.Н.**, 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

#### **8.ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**Сегень, М. Н.**, 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Е. И. Гурина**, старший преподаватель

#### **9.ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Литвинова, В. Ю.**, 3 курс, биологический факультет (БрГУ им А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Е.И.Гурина**, старший преподаватель

#### **10.ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ**

**Кучеренко, А.С.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **11.ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**Невар, В.Н.**, 3 курс, исторический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

#### **12.САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ**

**Сацюк, Ю.А.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ им.А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **П.Ф.Сидоревич**, преподаватель

### ***СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

#### **1.ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК**

**Баранов, О.Б., Грудовик, Т.Н.**, магистранты факультета физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

## **2.УРОВЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Баранов, О.Б., Янчук, М.Е.**, магистранты факультета физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

## **3.МЕТОДИКА АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Бегус, А.Л., Дедюля, Е.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

## **4.ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОЦЕНКЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**Богдан, Е.Д.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

## **5.ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ МОНТЕССОРИ НА ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Бродницкая, И.А.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

## **8.ТЕМПЫ РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6–10 ЛЕТ**

**Бруцкая, В.Ю.**, 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

## **9.ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 16–17 ЛЕТ**

**Бруцкая В.Ю.**, 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

## **10.ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ**

**Вабищевич, Н.М.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

## **11.ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ**

**Горчанюк, А.И.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.А. Зданевич**, кандидат педагогических наук, доцент



**12.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА II И III РАЗРЯДОВ**

Дедюля, Е.А., 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

**13.ВОПРОСЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

Жолнерук, М.В., 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Е. И. Гурина, старший преподаватель

**14.ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ПРОЯВЛЯЕМЫЕ В МЕТАНИИ МАЛОГО МЯЧА У ДЕВОЧЕК 6–10 ЛЕТ**

Зданевич, А.А., 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – А.А. Зданевич, кандидат педагогических наук, доцент

**15.ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Зинкевич, Г.Н., магистрант (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент

**16.МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ**

Котковец, В.А., магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – М.В. Головач, кандидат биологических наук, доцент

**17.КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОК ЗА 5-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД РОМУАЛЬДА КЛИМА**

Котович, Ю.Э., 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, кандидат педагогических наук, доцент

**18.АЛГОРИТМ АНАЛИЗА УСПЕШНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ПЛАВАНИЮ**

Кунац, О.Д., магистрант, факультет физического воспитания

Кисель, М.А., учащийся 11 класса СШ № 20 г. Бреста  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**19.МОЛОДЕЖЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Леончик, Е. В., 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент

**20.НАРКОТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ОТДЕЛЬНЫЕ ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ**

Манец, В.Э., 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, старший преподаватель

**21.МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Мисько, А.А.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

**22.УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Муравейко, Ю.В.**, магистрант, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

**23.ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕТКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Олейник, А.В.**, магистрант, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В.Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

**24.ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ПЛАВАНИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

**Полетило, И.В.**, магистрант, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

**25.ХАРАКТЕРИСТИКА РОСТОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ РАЗНЫХ АМПЛУА**

**Прокопчик, А.Н., Павлюкович, В.В, Юшук, Г.С.**, студенты 4, 3, 5 курсов,

факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.И. Приступа**, кандидат педагогических наук, доцент

**26.СИСТЕМА МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

**Ревенко, О.А.**, магистрант, факультет физического воспитания,

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

**27.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Табала, А.В.**, магистрант, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.М. Заика**, кандидат педагогических наук, доцент

**28.О НЕКОТОРЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЯХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КЕКУСИНКАЙ**

**Туманович, Т.В.**, 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С. К. Якубович**, старший преподаватель

**29.ДОПИНГ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

**Цымбалист, А.А., Мышковец, Ю.Н.**, 3 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.И.Брундукова**, преподаватель

**30.ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК**



**Юринок, М.С.**, 2 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **31.ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОСТРАНСТВУ УНИВЕРСИТЕТА**

**Лукашенко, Е.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

### **32.ВЕЛОПРОГУЛКИ И ХОДЬБА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Левашко, А.А.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, ст. преподаватель

### **33.СИСТЕМА МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**Пригожая Н.А.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

### **34. РЕАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОПУЛЯРНЫХ ДИЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ**

**Труш, Е.В.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

### **35. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ**

**Грицук, А.М.**, 2 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, ст. преподаватель

## ***СЕКЦИЯ 3. ФОРМЫ, НРАВСТВЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

### **1.АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ**

**Купраш А.Н.**, 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.И.Гурина**, ст. преподаватель

### **2.ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ МЫШЦ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Антонова Э.В.**, 2 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **О.М. Клос**, ст. преподаватель

### **3.ВИДЫ ФИТНЕСА**

**Вабищевич, В.Н.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

### **4.РОЛЬ ВЕЛОСИПЕДА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Волосюк, Д.С.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель

#### **5.ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

**Горбачук, Я.С.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **6.РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ**

**Гурко, И.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **7.РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Гурко, И.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.К. Якубович**, старший преподаватель

#### **8.ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ: ЗА ИЛИ ПРОТИВ**

**Кузьмич, А.С.**, 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

#### **9.ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Лапука, Н.И.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

#### **10.РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ**

**Липская, К.В.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Г.Ларюшина**, преподаватель

#### **11.ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

**Лукашевич, Т.Ю.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **12.СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

**Лукашенко, Е.А.**, 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина).

Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, старший преподаватель

#### **13.СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА МОЛОДЁЖИ**

**Нестерук, А.Г.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **14.ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

**Павлюкович, М.С.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

#### **15.ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Потапчук, И.В.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

#### **16.РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА**

**Серко, М.С.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина).  
Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель

#### **17.СИСТЕМА РЕКРЕАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАГРУЗОК С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Скиба, Д.В.**, 2 курс, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – **Орлова Н.В.**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **18.РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (РАВНОВЕСИЕ) У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ**

**Строганова, Е.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **19. СКАЙ-ДЖАМПИНГ КАК УНИКАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИТНЕСЕ**

**Супрунюк, А.Г.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

#### **20.АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА**

**Шпарло, В.Н.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф.**, преподаватель

#### **21.ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

**Тепун, А.В.**, 2 курс, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – **Орлова Н.В.**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **22.ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАКАЛИВАНИЯ**

**Василюк, А.В.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **П. Ф. Сидоревич**, преподаватель

#### **23.ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНЫМ СПОСОБОМ ПЛАВАНИЯ**

**Вирковский, Д.А.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.А. Черемных**, преподаватель

#### **24.ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТАРТАМ И ПОВОТАМ В ПЛАВАНИИ**

**Вирковский, Д.А.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Н.А. Черемных**, преподаватель

#### **25.РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Дмитриев, П.И.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

#### **26.ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ**

**Каргуз, А.А.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет  
 (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **27.ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ**

**Князева, А.С., Хутко, А.Н.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет  
 (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **А.И. Софенко**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **28.РАЗМИНКА И ЕЕ РОЛЬ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Ковалева, М.С., Макаревич, А.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков  
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Т.И. Брундукова**, преподаватель

#### **29.ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Ковальчук И.Л.**, 2 курс, филологический факультет  
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель - **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

#### **30.ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**Кудрицкий В.Я.**, экономический факультет, УО «БрГТУ»  
 Научный руководитель – **Кудрицкий В.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор УО «БрГТУ»

#### **31.МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ**

**Кунаховец, М.В.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

#### **32.О МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ**

**Савчук, А.А.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет  
 (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

**33. СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА. ИГРА КАК ВИД СПОРТА**

**Сечко, А.Ю.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик** кандидат педагогических наук, доцент

**34. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ, СВЯЗАННЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ИНФОРМАТИЗАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Федюкович, Н.В.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет  
 (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

**35. ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМОРФНЫХ КАЧЕСТВ НА ВЫБОР СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ**

**Юнаш, А.Н., Носик, А.С.**, 3 курс, филологический факультет  
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель,

**СЕКЦИЯ 4. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
 В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
 СТУДЕНТА**

**1. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Бартош, К.Д.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

**2. КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ КАК ВИД РЕКРЕАЦИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**Бацкалевич, А.И.**, 4 курс, географический факультет (БрГУ им А.С.Пушкина)  
 Научный руководитель – **Яглык В.И.**, преподаватель

**3. ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

**Водчиц, Н.В.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

**4. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ.**

**Гаврилова, А.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, кандидат педагогических наук, доцент

**5. К ВОПРОСУ О ПОПУЛЯРНОСТИ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛА**

**Денисюк, И.В., Дедюля, Е.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Н.И. Приступа**, кандидат педагогических наук, доцент

## **6.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**

**Жанкевич, В.Л.**, 2 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **В.И.Домбровский**, кандидат педагогических наук, доцент

## **7.ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ**

**Зелёнку, А.А.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ им. Пушкина)

Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель

## **8.ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кадира, Т.С.**, 3 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

## **9.ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Климашевская, В.О.**, 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

## **10.ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО МЕСТО СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.**

**Ковалевич, И.Н.**, 2 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

## **11.СОН И ПИТАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Лихуто, А.О.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

## **12.ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

**Лукашевич, С.С.**, магистрант (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Т.С.Демчук**, кандидат педагогических наук, доцент

## **13.ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Микитюк, А.Н.**, 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ им.А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, ст. преподаватель

## **14.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Мотузко, М.А.**, 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

## **15.МАТЕМАТИКА В СПОРТЕ**

**Мялик, К.В.**, 2 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель



**16.«ФЕСТИВАЛЬ НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ»: ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РОЛЬ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

Невар, В.Н., 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – Т.А.Самойлюк, ст. преподаватель

**17. ИНВАСПОРТ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Полуян, Д.О., 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – Милашук Н.С., преподаватель

**18.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСОРОСТОВОГО ИНДЕКСА У СТУДЕНТОВ I-IV КУРСОВ НА ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ**

Русаков, Н.С., 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель

**19.МЕТОД ИНДЕКСОВ КАК СПОСОБ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Севостьянова, В.Д., 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ им. А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – М.И. Сулейманова, ст. преподаватель

**20.ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Сулейманова, М.И., магистрант (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – Т.С. Демчук, кандидат педагогических наук, доцент

**21.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЛЕКАРСТВО ОТ НЕГАТИВНЫХ ВЛИЯНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ**

Чирец, В. М., 2 курс социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – В.А. Артёмов, преподаватель

**22.ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП (СМГ)**

Юхнюк, П.П., 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель - И.М. Гузаревич, преподаватель

**23.ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТА**

Яконюк, А.И., 2 курс факультет иностранных языков (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – М.И. Сулейманова, ст. преподаватель

**24.ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

Андрейчук О.В., Кондрашук А.В., 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – Е.И. Гурина, ст. преподаватель

## **25. ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**Заневская, М.И.**, 2 курс, физико-математический факультет  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

## **26. ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ «БАРЬЕРНЫЙ БЕГ»**

**Игнатюк, В.В.**, 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, старший преподаватель

## **27. ОЦЕНКА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОК I КУРСА БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА**

**Казмерчук М.Е.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

## **28. РЕЗУЛЬТАТЫ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА СТУДЕНТОВ I КУРСА БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА**

**Кошелюк Д.И.**, 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

## **29. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Набиева, Л.А.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

## **30. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ВЛИЯНИЕ НА НЕЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ**

**Остапук, А.В.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

## **31. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ СТУДЕНТА**

**Охримук, М.В.**, 3 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

## **32. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЖЕНСКОМУ ФУТБОЛУ**

**Патейчук, А., Довжик, Л.**, 2 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

## **33. ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ**

**Пытель, Л.А.**, 1 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

**34.ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ**

**Пышко, Д.А.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

**35.ПРОБЛЕМЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ИХ  
РЕШЕНИЯ**

**Ричко, Д.В.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **В.И. Яглык**, преподаватель

**36. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

**Сегенчук, М.В.**, 2 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

**37.ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ  
ИММУНИТЕТА**

**Собко, С.Н.**, 2 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, кандидат педагогических наук,  
доцент

**38. ВРЕД ГМО – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

**Сурков, Р.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.Д. Завьялов**, преподаватель

**39.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЛЕКАРСТВО ОТ НЕГАТИВНЫХ ВЛИЯ-  
НИЙ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ**

**Чирец, В.М.**, 2 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С Милашук.**, преподаватель

**40.ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ В СПОРТЕ**

**Юрьева А.И.**, 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель - **Е.А.Рассохина**, старший преподаватель

## ДОКЛАДЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОСТРАНСТВЕ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬ-  
НОСТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА)**

**Жук С.А.**, 3 курс, исторический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель

**Введение.** Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни является одной из важнейших задач отечественной методики преподавания физической культуры. Данный процесс должен быть основательным, системным. Причем его реализация необходима на всех ступенях общего среднего образования, а также в системе высшего образования.

Специфика формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни в высшей школе имеет свою специфику:

1. Студенты являются уже сложившимися личностями со своими приоритетами и ценностными ориентирами в жизни.
2. Довольно значительным количеством часов на изучение физической культуре для студентов непрофильных специальностей (до 4 часов в неделю).
3. Незначительным местом физической культуры в жизни студента.

Для достижения положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом должны учитываться следующие положения:

1. Деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат;
2. Этот результат должен оцениваться качественно и количественно;
3. Требования к оцениваемой деятельности должны быть не слишком высокими, не слишком низкими;
4. Для оценки результатов должна быть определенная шкала и в рамках этой шкалы - некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня может вызвать гордость или, соответственно, разочарование;
5. Деятельность должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им самим.

Мотивы посещения занятий физической культуры у студентов могут быть различны: в основном, те студенты, которые довольны занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен - посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов и долгов.

К сожалению, с каждым годом становится все больше студентов, не удовлетворенных занятиями физической культурой. Причины этого могут быть разные, но, одной из главных является отсутствие мотивации и осознание важности и необходимости занятий физической культурой и спортом.

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим следует отнести желание школьника заниматься физическими упражнениями вообще. В данном случае ученику безразлично, чем заниматься конкретно [1, с. 85]. К конкретным мотивам можно отнести желание выполнять, какие либо определенные упражнения, предпочтение школьника заниматься каким-то видом спорта. Так, почти все младшие школьники отдадут предпочтение играм. Интересы подростков уже более дифференцированы: одним нравится гимнастика, другим - легкая атлетика и т. п. Мотивы посещения уроков физической культуры могут иметь различную основу (причинную обусловленность). Те школьники, которые довольны уроками, посещают их ради своего физического развития и укрепления здоровья. Учащиеся, неудовлетворенные уроками, вынуждены ходить на них ради отметок, чтобы избежать возможных неприятностей из-за прогулов. Мотивы, связанные с процессом деятельности - это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т. д.). Мотивы, связанные с результатом деятельности вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении ее социальных нужд. Формирование мотивов связано с воздействием определенных внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы - это условия (ситуации), в которых оказывается субъект деятельности.

Внутренние факторы - это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности.

Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение школьника, придают его поступкам значимость и направленность. Личностные убеждения связаны с социальными побудителями активности человека.

С целью изучения мотиваций к занятиям физической культурой и спортом было проведено исследование, в ходе которого студентам был предложен опрос, направленный на изучение наиболее значимых мотивов для занятия физической культурой и спортом. В качестве респондентов выступали студенты Брестского государственного университета исторического факультета. Общий объем выборки составил 50 студентов. Опрос включал в себя вопросы как открытого, так и закрытого типа.

Вопрос	Ответы			
	Да	%	Нет	%
Посещаете ли Вы занятия физической культуры?	40	80	10	20
Удовлетворены ли Вы уровнем преподавания и используемыми методами?	24	48	26	50
У вас есть предложения по оптимизации процесса преподавания?	5	10	45	90
Хотели бы Вы побывать на месте преподавателя физической культуры?	17	34	33	66
Если бы курс являлся факультативным, посещали бы Вы занятия?	3	6	47	94

Итак, в ходе опроса было выявлено, что у студентов преобладают личностные мотивации к занятию физкультурой и на вопрос «Почему вы хотите заниматься физической культурой или спортом?» были получены разные ответы, но преобладали следующие: «иметь эстетически красивое тело», «укрепить свое здоровье» и «поддерживать "форму"». Меньшее число респондентов ответили: «по вынужденной мере» и «похудеть».

На вопрос: «Почему вы остаетесь недовольны от занятий и что бы вы хотели изменить в занятиях физической культурой?»- большинство студентов ответили, что занятия можно было бы дополнить различными фитнес - направлениями, играми соревновательного характера, а также добавить силовые тренировки в тренажерных залах.

**Заключение.** Таким образом, мы можем говорить о довольно низком уровне сформированности мотивации к учебной деятельности по предмету «Физическая культура». Безусловно, это связано с тем, что предмет является непрофильным и несет значительной «профессиональной» нагрузки. Однако представляется необходимым шире использовать определенные в исследовании «точки роста».

### Литература

1. Полат Е.С., Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е.С. Полат. – М., 2000. – С. 189



## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕЛОРУССКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**Василевский, А.В.**, магистрант, юридический факультет (БГУ)

**Шиловец, С.В.**, 4 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Вольский Д.И.**, преподаватель

**Введение.** В Концепции национальной безопасности Республики Беларусь (далее – Концепция), утвержденной Указом Президента Республики Беларусь от 09.11.2010 N 575 (ред. от 24.01.2014), уровень физической подготовленности молодежи Беларуси, в качестве потенциального источника угрозы национальной безопасности напрямую не упоминается.

Вместе с тем, к основным потенциальным либо реально существующим угрозам национальной безопасности, среди прочих, согласно абзац 11 п. 27 Концепции относится: депопуляция, общее старение нации, снижение темпов рождаемости, ухудшение других основных показателей демографии и здоровья нации. Системный анализ Концепции, дает основание полагать, что уровень физической подготовленности молодежи, возможно, отнести к прочим основным показателям демографии и здоровья нации, в связи с этим оказывающим влияние на национальную безопасность.

В 2016 году в своем ежегодном послании белорусскому народу и Национальному собранию, глава государства отметил: «Сегодня физкультурой и спортом систематически занимается каждый пятый белорус. Это больше, чем ранее. Но мало по сравнению с развитыми странами. И нам надо подтягиваться к этому уровню, приобщая к регулярным физкультурно–оздоровительным мероприятиям, посещениям спортивных секций все больше людей. Приоритет — дети и молодежь, которые практически «срослись» с компьютерами и сидят по домам» [1].

**Содержание.** В целях изучения состояния физической подготовленности, а также оценки уровня занятости физической культурой и спортом белорусской молодежи, в 2016 году нами было проведено исследование, соответствия уровня физического развития студентов юридического факультета Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» к Контрольным нормативам физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделений (далее – нормативы) [2] применяемым в вышеназванном ВУЗе, по следующим четырем упражнениям для юношей / девушек соответственно: подтягивание на перекладине / поднятие туловища; бег 100 м.; бег 1000 м. / 500 м.; прыжок в длину с места – (далее, в совокупности – комплекс упражнений).

В качестве респондентов исследования участвовало 351 гражданин

Республики Беларусь, в возрасте от 18 до 21 года, из которых: 102 юноши и 249 девушки.

Студенты юридического факультета, в качестве респондентов исследования, выбраны не случайно. В виду того, что предмет физическая культура не является на факультете профильным, полагаем возможным предположить, что физическое развитие студентов проходило в лоне естественных процессов, свойственных широкому кругу людей данного возраста. В связи с вышеизложенным, результаты, полученные в ходе исследования, возможно отождествлять на макроуровне – белорусской молодежи в целом.

Эмпирические данные исследования оценивались нами согласно нормативам, действующим в Учреждении образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» на отметку: «отлично», что соответствует 10-9 балам, «хорошо» – 8-7 баллов, «удовлетворительно» – 6-4 баллов, «неудовлетворительно» – 3-1 балла. Кроме того, нами оценивалось количество человек, не принявших участие в выполнении упражнения в связи с медицинскими противопоказаниями или посредственным отношением к физической культуре и спорту. В ходе исследования были получены следующие результаты:

среди юношей: «*подтягивание на перекладине*»: отметка «отлично» – 25 человека, отметка «хорошо» – 5 человек, отметка «удовлетворительно» – 10 человек, отметка «неудовлетворительно» – 26 человек, не приняло участие в исследовании – 35 человек; «*бег на 100 м.*»: отметка «отлично» – 41 человек, отметка «хорошо» – 15 человек, отметка «удовлетворительно» – 10 человек, отметка «неудовлетворительно» – 2 человека, не приняло участие в исследовании – 34 человека; «*бег на 1000 м.*»: отметка «отлично» – 6 человек, отметка «хорошо» – 25 человек, отметка «удовлетворительно» – 21 человек, отметка «неудовлетворительно» – 6 человек, не приняло участие в исследовании – 44 человека; «*прыжок в длину с места*»: отметка «отлично» – 44 человека, отметка «хорошо» – 10 человек, отметка «удовлетворительно» – 7 человек, отметка «неудовлетворительно» – 4 человека, не приняло участие в исследовании – 35 человек;

среди девушек: «*поднимание туловища*»: отметка «отлично» – 0 человек, отметка «хорошо» – 0 человек, отметка «удовлетворительно» – 0 человек, отметка «неудовлетворительно» – 133 человека, не приняло участие в исследовании – 116 человек, (ввиду явно неудовлетворительных результатов, полученные данные в выводе настоящей статьи не учитывались); «*бег на 100 м.*»: отметка «отлично» – 7 человек, отметка «хорошо» – 12 человек, отметка «удовлетворительно» – 29 человек, отметка «неудовлетворительно» – 86 человек, не приняло участие в исследовании – 115 человек; «*бег на 500 м.*»: отметка «отлично» – 64 человека, отметка «хорошо» – 21 человек, отметка «удовлетвори-

тельно» – 17 человек, отметка «неудовлетворительно» – 14 человек, не приняло участие в исследовании – 133 человека; «прыжок в длину с места»: отметка «отлично» – 29 человек, отметка «хорошо» – 29 человек, отметка «удовлетворительно» – 45 человек, отметка «неудовлетворительно» – 30 человек, не приняло участие в исследовании – 116 человек.

**Заключение.** Подводя итоги вышеизложенного, на основании, полученных результатов проведённого исследования физической подготовленности белорусской молодежи, мы пришли к ряду выводов:

среди юношей / девушек соответственно: лишь 29,41 % / 7,63 % респондентов по комплексу упражнений физически подготовлены на отметки «отлично» и «хорошо», в среднем 36,27 % / 48,19 % респондентов посредственно относится к занятиям физической культуры и спорту или имеют медицинские противопоказания к выполнению того либо иного вида упражнения;

в целом состояние уровня занятости физической культурой и спортом среди молодежи, при имеющейся доступности к объектам физкультурно-оздоровительной инфраструктуры, следует оценить, как неудовлетворительное. Особое опасение, вызывает то, что 44,73 % респондентов (157 человек) посредственно относятся к физкультурно-оздоровительным мероприятиям либо имеют ряд медицинских противопоказаний.

В сложившейся ситуации, в целях всесторонней обеспеченности национальной безопасности, на современном этапе развития белорусского общества, особое внимание следует уделить комплексу мер по популяризации физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятия спортом среди молодежи.

### Литература

1. Обращение Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко с посланием белорусскому народу и Национальному собранию, 21.04.2016 г. // Консультант Плюс: Беларусь [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь – Минск, 2017.

2. Демчук, Т.С. Учебно-методический комплекс для студентов непрофильных специальностей дневной формы обучения [Электронный ресурс] / Т.С. Демчук, А.И. Софенко, Э.А. Моисейчик // УО «БрГУ им. А.С. Пушкина», 2014. – Режим доступа : <http://www.brsu.by>. – Дата доступа : 08.11.2017.

## ПОКАЗАТЕЛИ ДЛИНЫ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

**Полетило, И.В.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля на груди.

В баттерфляе исключительно важна правильная техника.

Авторы [1,2,3] отмечают, что скорость плавания, прежде всего, зависит от мощности гребка.

Цель исследования – определение длины гребка у квалифицированных спортсменов на дистанции 100 м способом «баттерфляй».

В соревнованиях на 100-метровой дистанции в плавании способом баттерфляй приняли участие Александра Герасименя и Евгений Цуркин.

Известная Белорусская спортсменка Александра Герасименя является:

- Заслуженным мастером спорта Республики Беларусь;
- Двукратной вице-чемпионкой Олимпийских игр 2012 года (50 м и 100 м вольным стилем);
- Обладательницей золотых наград Чемпионатов мира и Европы как на «длинной» воде (бассейн 50 м), так и на «короткой» воде (бассейн 25 м);
- Многократной чемпионкой Всемирных универсиад (2009 г., 2011 г. и 2013 г.);

Александра Герасименя – бронзовая призерка Олимпийских игр 2016 года.

В этих же соревнованиях принял участие и Евгений Цуркин:

- Мастер спорта Республики Беларусь международного класса;
- Чемпион Европы по плаванию 2014 г;
- Чемпион Всемирных универсиад (2013 и 2015 г.);
- Многократный чемпион и рекордсмен Республики Беларусь.

Определялись показатели их технической подготовленности, в том числе и длина гребка. Измерение проводилось прибором Polar M 400, камера Nikon1J5.

**Содержание.** В таблице отмечено, что длина гребка (шаг) составляла у Александры Герасименя на первом отрезке 1,25 м, на втором 1,16 м, на третьем 1,20 и на четвертом 1,13 м. Максимальная длина гребка наблюдается на первом отрезке (1,25 м). Ко второму отрезку длина гребка уменьшилась на 0,09 м, К третьему отрезку дистанции длина гребка улучшается по сравнению со вторым на 0,04 м и на четвертом

вновь прослеживается уменьшение длины гребка по отношению к третьему на – 0,07 см.

Анализируя показатели длины гребка Евгения Цуркина можно констатировать, что самый длинный гребок был произведен на первом отрезке и равен он 2,20 м. На втором отрезке дистанции длина гребка уменьшилась на 0,12 см и составила 2,08; третий и четвертый гребок по своей длине одинаковы и равны 2,00 м (таблица).

Таблица – Показатели длины гребка высококвалифицированных пловцов

Дистанция	А. Герасименя	Е. Цуркин
	Длина гребка (м)	Длина гребка (м)
Отрезок 25 м	1,25	2,20
Отрезок 50 м	1,16	2,08
Отрезок 75 м	1,20	2,00
Отрезок 100 м	1,13	2,00

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют о том, что характер соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов, их физиологические и психологические особенности предъявляет к пловцам высокие требования, переносить высокоинтенсивные соревновательные нагрузки.

### Литература

1. Гордон, С. М. Динамика результата пловцов-спринтеров в годичном цикле тренированности. Плавание / С. М. Гордон, П. М. Прилуцкий. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – С. 21–39.
2. Макаренко, Л. Т. Плавание / Л. Т. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – С. 128–132.
3. Мочалкин, Е. В. Техничко-тактическая подготовка пловцов-кролистов в предсоревновательный период : методическая разработка / Е. В. Мочалкин. – Оренбург. Оренбургская ПКУ, 2014. – 25 с.



## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Пукало, В.М., 3 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

**Введение.** Физическая культура, как таковая, оказывала положительное влияние на человека во все времена, но на сегодняшний день, когда так много внимания уделяется развитию интеллектуальности, творчества, её роль в жизни человека возрастает. Залог успешности человека – это гармония душевного и физического развития. Известный учёный П. И. Пидкасистый считал, что условиями биологического развития являются: сбалансированное питание, режим дня, рациональное чередование умственной и физической деятельности [2, с. 86]. В современный век развития научно-технического прогресса важно не забывать и о том, насколько именно внешняя среда может навредить нашему здоровью. Каждый человек должен поставить себе цель с каждым днем укреплять свое здоровье, следить за ним, а этому помогает физическая культура.

**Содержание.** Физическая подготовка студентов является одной из главных задач высших учебных заведений. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда предстоящей профессиональной деятельности.

Руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на факультет физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями. В вузах осуществляется наблюдение за состоянием здоровья студентов, поликлиникой или здравпунктом вуза проводится регулярное медицинское обследование.

И. Ф. Харламов считает, что физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а



также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни [3, с. 257]. Для студентов ведущей деятельностью является учебная, им необходимо получить высшее образование для того, чтобы стать высококвалифицированными и конкурентоспособными специалистами. Однако известно, что именно физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. А болезненность человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Физическое воспитание в высших учебных заведениях предусматривает содействие воспитанию гармонично и интеллектуально развитых личностей. Обучение в вузе по курсу физического воспитания предусматривает решение следующих задач: 1) воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств; 2) подготовка к более продуктивной деятельности; 3) улучшению работоспособности и т. д. Одна из основных задач высших учебных заведений – физическое воспитание студентов. Физическая подготовка опирается на три основных компонента – состояние здоровья, уровень физического развития и подготовленности студентов. Также немаловажно учитывать характер их будущей профессиональной деятельности.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Они планируются по государственным стандартам в учебных планах любого учреждения образования по всем специальностям. Программа обеспечивает решение основных задач физического воспитания студентов: выполнение физических упражнений, предусмотренных программой. В БрГУ имени А. С. Пушкина выполнение предусмотренных учебных планов выполняют преподаватели кафедр факультета физического воспитания. Практические занятия обеспечивают лучшее усвоение учебного материала, способствуют процессу физического совершенствования, и это один из основных путей формирования физической культуры студентов. Учебные занятия в совокупности с правильно организованными практическими занятиями являются залогом продуктивного и эффективного физического воспитания.

Ежедневные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и повышению умственной и физической работоспособности. Для привлечения широкого круга молодежи к регулярным занятиям физической культуры проводятся массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Но такие массовые мероприятия должны проводиться в свободное от занятий время, на досуге.

Программа также предполагает сдачу студентами зачётов по физическому воспитанию. Зачёт содержит больше практическую часть. Теоретическая часть может проводиться и в виде собеседования. К практической части зачета допускаются студенты, полностью освоившие

теоретический раздел учебной программы. Практической частью предусмотрено сдача контрольных упражнений и нормативов. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований.

Для того чтобы узнать отношение студентов к физической культуре, мы провели социологический опрос среди студентов филологического факультета в котором 45 студентам были предложены вопросы. Большинство респондентов на вопрос: «Как часто Вы посещаете занятия по физкультуре в вузе?», ответили, что стараются посещать всегда.

На вопрос: «Почему вы занимаетесь физкультурой в ВУЗе?» большинство студентов ответили – «для того, получить зачет». На вопрос: «Какая, по вашему мнению, должна быть периодичность занятий физкультурой в ВУЗе?» 76% респондентов ответили «1 раз в неделю»; 14% «2–3 раза в неделю»; и лишь 10% – «3 раза в неделю и более».

При ответе на вопрос «Принимаете ли вы участие в спортивных мероприятиях, организованных от ВУЗа?» 75% ответили «да»; 20% студентов ответили «хотел(а) бы попробовать»; и только 5% опрошенных ответили «нет».

В ходе опроса выяснилось, что 30% студентов занимаются физкультурой в повседневное время «2–4 раза в неделю»; 12% «реже 1–2-х раз в неделю»; 16% опрошенных вне университета занимаются физкультурой «3–4 раза в неделю»; 42% занимаются «каждый день».

При обработке ответов на вопрос: «Как вы оцениваете свою подготовку на данный момент?» выявились хорошие показатели подготовленности. Так, 77% респондентов ответили, что у них «нормальная физическая подготовка»; 13% считают, что «хорошая физическая подготовка»; и только 10% считают себя «слабо подготовленными».

На вопрос «Состоите ли вы на диспансерном учете с какими-либо хроническими заболеваниями?» более 47% респондентов ответили, что «не состоят и никакие хронические заболевания их не беспокоят»; 23% ответили, что состоят; и 30% затруднились ответить.

Анализируя результаты анкетирования, мы пришли к выводу, что в целом это хороший показатель, показывающий, что студенты хорошо представляют, какие необходимо предпринять шаги к поддержанию своего здоровья. Однако не все студенты осознают важность физической культуры и спорта.

**Заключение.** Охрана собственного здоровья – обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Бывает и так, что к 20 годам человек доводит себя до катастрофического состояния неправильным образом жизни, вредными привычками. Какой бы ни была совершенной медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. С раннего возраста человек должен приучать себя к здоровому, активному образу жизни, к спорту. В высших учебных заведениях

должно уделяться определенное время физической культуре в первую очередь для поддержания здоровья студентов, но а также для повышения успеваемости. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [1, с. 289]. Важно понять, что активная, долгая жизнь – важное слагаемое человеческого фактора.

### **Литература**

1. Анисимов, В. В. Общие основы педагогики : учеб. пособие для вузов / В. В. Анисимов, О. Г. Грохольская, Н. Д. Никандров. – М. : Просвещение, 2006. – 574 с.
2. Пидкасистый, П. И. Педагогика: учеб. пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей. – М. : Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
3. Харламов, И. Ф. Педагогика: учеб. пособие для вузов / И. Ф. Харламов. – М. : Гардарики, 1999. – 520 с.

## ***СЕКЦИЯ 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Гурина Е.И.**, магистрант (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Т.С. Демчук**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Физическое развитие – важнейший фактор здоровья личности, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. В научно-методической литературе определяется как процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни [1, 2 и др.]. Размер тела, их пропорции определяют телосложение и являются показателями физического развития. По ним можно судить о дефиците массы тела или избыточном весе и их динамике, развитии грудной клетки по разнице замеров ее окружности на вдохе и выдохе и соответствие этих показателей возрасту испытуемого.

Оценка физического развития имеет в своей основе взгляды древних эллинов, у которых культ человеческого тела был достаточно высок. По Поликлету (древнегреческий скульптор), высота головы в нормальной фигуре человека должна укладываться восемь раз в высоте (длине) тела. Размах распротёртых рук равен длине тела. Длина бедра укладывается четыре раза в длине тела. Ширина плеч равна длине бедра,

а также четвертой части длины тела. Окружность кулака равняется длине стопы. Удвоенная окружность запястья равна окружности шеи, а удвоенная окружность шеи – окружности талии.

Антропометрические измерения позволяют определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу, возрасту, улучшение или ухудшение развития под воздействием физических упражнений.

**Содержание.** Оценка физического развития нами определялась по весоростовым индексам дефицита или избытка массы тела, соответствующей норме.

Наиболее доступным и простым показателем физического развития является размеры тела, их пропорции.

Для оценки массы тела применялся индекс Кетле – индекс массы тела (ИМТ). Индекс рассчитывается из соотношения между ростом человека и его массой, с помощью которого можно определить наличие избыточной массы, либо дефицита массы тела, и оценить возможный риск развития заболеваний, связанных с избыточной массой тела.

Индекс Кетле определяется по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{М (кг)} / \text{Р (м)}^2,$$

где М – масса тела (кг); Р – рост стоя (м). Полученный результат сравнивают с табличными данными, которые позволяют каждого студента распределить на три основные группы: с дефицитом массы тела (16-18,5), избытком массы тела (23-27,4) и с массой тела в норме (18,5-22,9).

В исследовании приняли участие студенты 1 курсов непрофильных специальностей. Общее количество респондентов – 538 человек.

Результаты были обработаны с помощью компьютерной программы и представлены в таблице:

Состояние массы тела	Факультеты								Всего, среднее
	био (%)	гео (%)	истор (%)	ин.яз (%)	физ-мат (%)	псих-пед (%)	юрид (%)	филол (%)	
Дефицит массы тела	28	16	15,1	30,4	10,4	21,3	27,1	28,2	22,7
Норма	68,4	72	75,8	69,6	80	75,4	64,6	61,6	70,9

Избыточная масса тела	3,5	12	9,1	0	9,6	3,3	8,3	10,2	7
(Ожирение 1 степени)		(2)			(2,6)	(1,7)	(4,2)		(1,3)

**Заключение.** Как наглядно видно, у большинства студентов – 70,9 % масса тела в норме, что в свою очередь является хорошим показателем. Не могут не насторожить данные почти об ¼ студентов. А именно, 22,7 % испытуемых испытывают дефицит массы тела. 7% студентов 1 курса имеют избыточную массу тела (из них 1,3 диагностировано ожирение 1 степени).

Тем не менее, индекс массы тела следует применять с осторожностью, исключительно для ориентировочной оценки – например, попытка оценить с его помощью телосложение профессиональных спортсменов может дать неверный результат (высокое значение индекса в этом случае объясняется развитой мускулатурой).

Интерпретация показателей ИМТ так же не учитывает пол и возраст человека. Хотя статистика многих стран показывает, что ИМТ у мужчин выше, чем у женщин.

### Литература

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 416 с.
2. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности : теория и практика : монография / С.И.Изаак. – М. : Советский спорт, 2005. – 196 с.

## МОТИВЫ ВЫБОРА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

**Е.И. Климашевич**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **О.М. Клос**, ст. преподаватель

**Введение.** Важным фактором качественной профессиональной подготовки специалистов в системе высшего образования является мотивация к учебе. Понятие «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как система факторов, детерминирующих поведение и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Мотивацию, таким образом, можно определить как совокупность причин пси-



психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность [1].

Учебная мотивация определяется как частный вид мотивации, включенный в деятельность учения, учебную деятельность. Мотивация учения складывается из ряда постоянно изменяющихся и вступающих в новые отношения друг с другом побуждений (потребности и смысл учения, его мотивы, цели, эмоции, интересы). Поэтому становление мотивации есть не простое возрастание положительного или углубление отрицательного отношения к учению, а стоящее за ним усложнение структуры мотивационной сферы, входящих в нее побуждений, появление новых более зрелых, иногда противоречивых отношений между ними. Соответственно, при анализе мотивации учебной деятельности необходимо не только определить доминирующий побудитель (мотив), но и учесть всю структуру мотивационной сферы [2].

*Целью исследования* в данной работе является изучение и анализ мотивации учебной деятельности высшего образования с определением мотивов и факторов выбора профессии у студентов 1-го курса факультета физического воспитания.

В работе в качестве основного применялся метод анкетирования. Социально-педагогической и психологической службой университета проведен ряд диагностических исследований на предмет выявления у студентов 1-го курса мотивов учебной деятельности. Всего охвачено исследованием 56 обучающихся 1-го курса факультета физического воспитания.

**Содержание.** В результате анализа полученных результатов мы констатировали следующие мотивы учебной деятельности студентов:

– 14,2% – коммуникативные мотивы (студенты понимают важность общения, коммуникативных навыков, в том числе и в профессиональной деятельности);

– 4% – мотивы избегания неудач (связаны с осознанием возможных неприятностей, неудобств, наказаний, которые могут последовать в случае невыполнения деятельности);

– 10,7% отмечают престижность и перспективность получаемой профессии (востребованность профессии на рынке труда, высокий уровень оплаты труда, возможность создать свой бизнес и пр.);

– 42,8% студентов связывает выбор вуза и факультета с профессиональной ориентацией;

– 12,5% – мотивы творческой самореализации (связаны со стремлением к более полному выявлению и развитию своих



способностей и их реализации, творческим подходом к решению задач);  
 – 8,9% – учебно-познавательные мотивы (связаны с содержанием учебной деятельности и процессом ее выполнения; свидетельствуют об ориентации студента на овладение новыми знаниями, учебными навыками; определяются глубиной интереса к знаниям);

– 5,3% – социальные мотивы (связаны с различными видами социального взаимодействия студента с другими людьми; также к социальным мотивам относятся мотивы, выражающиеся в стремлении занять определенную позицию в отношениях с окружающими, получить их одобрение, заслужить авторитет).

Нет ведущего мотива у 36% обучающихся.

**Заключение.** Таким образом, на первом месте у студентов всех курсов находятся профессиональные мотивы. Коммуникативные мотивы оказались одними из ведущих - на втором месте. Они выступают наравне с профессиональными мотивами ведущими в учебной деятельности студентов. Низкий уровень учебно-познавательных мотивов свидетельствует об отсутствии интереса и стремления к знаниям, к открытию нового. Наименее значимы социальные мотивы и мотивы избегания неудач. Также необходимо отметить, что для студентов с низкой мотивацией необходима дополнительная информация о возможных перспективах выбранной специальности.

### **Литература**

1. Немов, Р.С. Психология. К. 1. Общие основы психологии / Р.С. Немов - М. : Владос, 1998. - 688 с.
2. Формирование интереса к учению у школьников / Под ред. А.К. Марковой. - М. : Просвещение, 1983. – 96 с.

## **ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗИМНИЙ И ЛЕТНИЙ ПЕРИОДЫ**

**Добыш, А.Ю.**, 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

**Введение.** Какому сезону люди отдают предпочтение в занятиях спортом, физическими упражнениями и спортивными играми – зимнему или летнему? Какие факторы влияют на выбор тех или иных видов сезонной физической активности? Когда бегать полезнее – зимой или летом? Какие преимущества в занятиях спортом зимой, а какие – летом? Такие вопросы могут возникнуть у любого человека, ведь существует

множество нюансов в каждом виде физической активности в разное время года.

Для того, чтобы ответить на следующие вопросы и определить преимущества и недостатки зимнего и летнего сезона в занятиях спортом, мною были поставлены следующие задачи:

1. Провести опрос студентов на вышеуказанную тему.
2. Составить рейтинг по результатам опроса.
3. Определить факторы, повлиявшие на выбор зимнего или летнего сезона для занятий спортом.
4. Определить преимущества и недостатки летнего и зимнего сезона по различным критериям.
5. Сделать вывод о преимуществах зимнего и летнего сезонов.

Целью моей работы является определить, какому сезону отдают предпочтение студенты при занятиях спортом.

**Содержание.** Для того, чтобы узнать какими видами физической активности увлечены студенты в зимний и летний сезоны, я провела опрос среди 20 молодых людей. Среди них было 5 парней и 15 девушек. Студентам было предложено ответить на 3 вопроса:

1. Занимаетесь ли вы спортом (спортивными играми, физическими упражнениями и т.д) в летнее время? Если да, то какими?
2. Занимаетесь ли вы спортом (спортивными играми, физическими упражнениями, закаливанием и т.д) зимой? Если да, то какими?
3. Физическая активность в какое время года (зимой или летом) вам подходит больше? По каким причинам?

В качестве результатов исследования я получила следующую информацию:

1. В летнее время 20 из 20 студентов (100%) занимаются различными видами физической активности, такими как: волейбол (и др. спорт, игры – футбол и бадминтон) – предпочитают 12 студентов из 20 (60%), бег – 10 человек (50%), катание на велосипеде и различные физические упражнения предпочитают по 5 студентов, соответственно (по 25%).

2. Помимо летней физической активности, в зимний период занимаются 14 студентов из 20 опрошенных (70%), например, 9 студентов (45%) выполняют физические упражнения дома или в спортивном зале, а непосредственно на улице – 5 (25%).

Проанализировав данные, полученные после опроса, могу сказать, что большинство студентов предпочитает и зимнюю, и летнюю физическую активность. Летом молодые люди играют в спортивные игры, в основном, в волейбол и футбол. В этих занятиях есть масса преимуществ: игра на свежем воздухе в приятной компании, при этом задействуются все группы мышц. При спортивных играх время пролетает незаметно, увлекательно и с пользой для тела. Но, как считает Есембаев М. К., чтобы волейбол доставлял истинное наслаждение, необходимо в процессе

занятий хорошо усвоить приёмы игры [1, с. 3]. Этому можно научиться у более опытных игроков или же поискать в книгах и журналах по физической культуре.

В зимнее время года студенты делятся на 2 типа: одни занимаются в тренажёрных и спортивных залах, а вторые выбирают уличные виды занятий, в основном лыжный спорт. Ведь, как сообщает Жданкина Е.Ф., лыжный спорт – один из самых доступных и массовых видов физического воспитания. В зимнее время двигательная активность студентов значительно снижается, лыжный спорт позволяет успешно решать основные задачи физического воспитания студентов. Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм студентов. Физическая нагрузка на занятиях лыжами легко дозируется как по характеру воздействия, так и по объёму интенсивности. Вследствие этого можно рекомендовать использование лыжного спорта на занятиях у студентов любого возраста, независимо от пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности [2, с. 3].

Помимо того, какими видами физической активности занимаются студенты в зимнее и летнее время года, я узнала, какому сезону они отдают предпочтение и почему. Итак, 75% опрошенных (15 человек) считают летний период наиболее подходящим для физической активности. Основными преимуществами этого сезона студенты считают: погодные условия, большее количество свободного времени и наличие возможности (ведь, например, ездить на велосипеде зимой не представляется возможным). Самыми популярными летними видами физической активности являются бег, велоспорт и катание на роликовых коньках. Если бегом и велоспортом большинство людей занимается регулярно, то на роликовых коньках мы чаще встречаем детей, даже не задумываясь о плюсах катания на роликах. Как сообщают газеты и журналы, огромных вложений это занятие не требует, а пользы может принести целую уйму. На роликах можно просто кататься по улицам города, парковым дорожкам, а также можно добираться на работу или учёбу [3].

Однако, 25% опрошенных мною, студентов (5 человек) ответили, что зимой заниматься спортом и различными физическими упражнениями лучше и полезнее. Причины студенты назвали следующие: чтобы поддерживать своё тело в форме в период наименьшей активности организма, а также большого количества зимних праздников, из-за погодных условий (не жарко) и в целом для повышения выносливости и закаливания организма.

Как было сказано выше, самым популярным зимним видом спорта является лыжный спорт, но кроме него также существуют другие занятия, например, конькобежный спорт, катание на санях, буере (гибрид

судна с парусами и лыж) и т.д. Но часто интенсивная зимняя тренировка приводит к сильному разогреву тела, что сопровождается обильным потоотделением, а в следствии и возможностью простудиться [4].

**Заключение.** У летнего и зимнего сезона есть свои преимущества в занятии спортом и физическими упражнениями. Но для того, чтобы получить наибольшую пользу от физических упражнений для своего тела, лучше участвовать в занятиях и зимой, и летом. Ведь, зимой можно закалит свой организм, повысить выносливость, силу воли. А летом закрепить регулярными физическими упражнениями, командными играми и прогулками/пробежками в одиночку.

### Литература

1. Есембаев, М. К. Основы обучения в современном волейболе : учеб. пособие / М. К. Есембаев. – Усть-Каменногорск : Изд-во ВКГУ им. С. Аманжолова, 2004. – 92 с.

2. Жданкина, Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе : учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 124 с.

3. Статья из газетного издания «Аргументы и Факты». – Режим доступа: <http://www.aif.ru/sport/sportin/1168834/>. – Дата доступа : 03.11.2017.

4. Статья с портала «Tutknow». – Режим доступа: <https://tutknow.ru/bodyfitness/7241-zimnie-vidy-sporta-chto-vybrat.html/>. – Дата доступа: 03.11.2017.

## К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Курган, Д.А.**, 3 курс, исторический факультет ( БрГУ им. А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель

**Введение.** В последнее десятилетие стало общепринятым употребление понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Он характеризуется как гигиеническое поведение, базирующее на научно обоснованных санитарно – гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия [1].

Однако в своей повседневной жизни человек не задумывается о научной терминологии и значении той или иной аббревиатуры. И, тем не менее, каждый из нас хорошо понимает, что здоровый образ жизни – это не только нормальное питание, чередование труда и полноценного отдыха, регулярные занятия физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены. В последние годы постоянно звучит мысль о том, что непереносимым условием

здорового образа жизни является благоприятная социальная среда и морально – психологический климат в ближайшем окружении человека.

**Содержание.** Сейчас поколение – другое. Единственное, что не изменилось у студентов прошлых лет и сегодняшних – это их возраст 17- 18-19 лет. Это особый период юности. У многих студентов отмечается растерянность, пессимизм, неверие в настоящее и будущее. Нами было проведено анкетирование студентов 1-3 курсов исторического факультета. На вопрос: «К какому поколению вы себя относите?»- студенты ответили так: надежд – 40%; равнодушных – 15%; растерянных – 14%; скептиков – 8%; циников – 6%; другому – 17%. Получается, что нет поколения романтиков.

Так же после опроса у студентов 1 курса неравновесных психических состояний, по убыванию степени выраженности следующая: 1. – «Лень, леньность» - 2,68; 2. – «Усталость, утомление» - 2,50; 3. – «Печаль, грусть» - 1,98; 4. – «Подавленность, удрученность» - 1,79; 5. – «Робость, боязнь, страх» - 1,77; 6. – «Апатия» - 1,44. Что касается эмоционального фона студентов 1 курса посещающих занятия, то большинство студентов (отмечено 64% обучающихся) испытывает на занятиях физической культурой радость, подъем сил, приподнятое настроение. В тоже время 30% отмечают напряжение и усталость. Мы можем предположить, что интерес к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью окажет свое влияние на профессиональное становление будущего специалиста. На наш взгляд взаимосвязь интереса к физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности человека имеет большое значение не только в совершенствовании общей функциональной подготовленности студентов, но и обеспечивает его психофизиологическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

Студенческая жизнь – это очень короткий отрезок жизни, и он должен быть наполнен добрыми светлыми делами, положительными эмоциями. В нашей жизни слишком много стрессов, вследствие чего нервная система человека находится в постоянном напряжении. Физкультурно-оздоровительная деятельность и ведение здорового образа жизни студентов ориентированы на оказание им поддержки в становлении личностного роста, социальной адаптации, расширении возможности самореализации.

**Заключение.** Для эффективного формирования у студентов здорового образа жизни преподавателям необходимо разрабатывать, создавать, придумывать (технологии, инновации, методики). Давать нагрузку, направленную на развитие качеств, обуславливающих жизненную и в частности профессиональную успешность в будущем; Давать нагрузку, тренирующую сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что способствует повышению стрессоустойчивости;



Использование командных игр, поскольку они способствуют удовлетворению потребности в общении, сплочению коллектива, что важно для студентов 1 курса. Проводить системную работу по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, пропаганде спорта и т.п.

### Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7. 2.

### ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСА

**Максимович, М.С.**, 2 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ им. А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, преподаватель

**Введение.** Правильное питание, физическая активность и отсутствие вредных привычек это основа здорового образа жизни. При этом необходимо учитывать, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение всей жизни человека целенаправленно и постоянно. В студенческом возрасте важно самопознание, оценка своего образа жизни, что является важным в формировании своей личности, выработке стиля жизни, направленного на профилактику и укрепление здоровья,

**Содержание.** При здоровом образе жизни обязательно должен быть правильный распорядок дня. Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 часов и с 16 до 18. Ночью работоспособность понижается, особенно с 1 до 5 часов ночи. Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий – с 16 до 18 часов для тех, кто учится в первую смену, с 10 до 12 – во вторую.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. В среднем спать рекомендуется 7-8 часов в сутки. Необходимо ложиться и просыпаться в одно и то же время. Для здорового сна необходимо проветривать помещение, либо воспользоваться кондиционером.

Существует прямая связь между недосыпанием и появлением избыточного веса. Правильный режим питания чрезвычайно важен для организма. Самый оптимальный режим приема пищи – четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании со-



ставляют 4-5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается. При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15% и ужин – 25%. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна.

Для нормального функционирования организма, сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни необходима определенная доза двигательной активности. Специалисты рекомендуют делать в день от 10 до 20 тысяч шагов (7-10 км), или заниматься физическими упражнениями не менее 6-10 часов в неделю, т.е. примерно 1,5 часа в сутки. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей, является основой для сохранения здоровья и составной частью здорового образа жизни.

Оценку образа жизни студентов осуществляли по результатам проведенного анкетирования. В анкетировании приняло участие 25 студентов 1-2 курса факультета иностранных языков. Студентам предлагалось ответить на такие вопросы, как: «Из чего состоит ваш обычный завтрак?» «Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?» «Что означает для вас встреча с гостями и приём гостей?» «Какое место спорт занимает в вашей жизни?». К каждому вопросу предлагалось 3 варианта ответа. Затем, по количеству набранных баллов можно определить, какой образ жизни предпочитает испытуемый.

По результатам опроса 400 - 480 баллов набрали 2 человека. Это составляет 8%. Об этих людях можно сказать, что они умеют жить. Они правильно организуют свой распорядок дня, что должно положительно сказываться на их режиме работы. От 280 до 400 баллов набрали 12% (3 человека). Эти люди близки к идеалу, хотя ещё не достигли его. Во всяком случае, они уже научились восстанавливать свои силы даже при самой тяжёлой работе. 160-280 баллов набрали 14 студентов, что составляет 56%. Это так называемые «середнячки». Так живёт сегодня большинство людей. Но при таком ритме жизни ничего хорошего в будущем им ждать не стоит. Нужно срочно что-то менять в своём распорядке дня. И менее 160 баллов набрали 6 человек (24%). Эти люди совершенно разучились жить. Они не умеют правильно организовывать свой распорядок дня. Чаще всего у таких, как они уже имеются какие-либо проблемы со здоровьем. Как правило, это сердечнососудистые заболевания. Возможно, некоторые из них уже нуждаются в помощи специалиста.

**Вывод.** Абсолютное большинство студентов совершенно не придерживаются здорового образа жизни. Они далеки от идеала и совершенно не задумываются о своём здоровье. При таком ритме жизни шансы встретить старость в добром здравии у них не велики. Но не когда не

поздно что-то изменить. У каждого из нас всегда найдётся время, чтобы изменить что-либо в лучшую сторону.

### Литература.

1. Лещинский Л.А. Берегите здоровье/ Л.А. Лещинский. – М.: «Физкультура и спорт», 1991г. – 62 с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся / под редакцией Петрова Н.Я., Соколова В.А. – Минск: Полымя, 1988г.– 256 с.

### САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

**Семанович, А.В.**, 1 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

**Введение.** Одним из основных обобщающих показателей, характеризующих уровень и изменения в состоянии здоровья студент является физическое развитие.

Под физическим развитием человека понимается «комплекс морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил» [1, С.14].

Исследование физического развития проводятся с использованием антропометрических методик: 1) соматометрических – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки; 2) физометрических – жизненная емкость легких, мышечная сила кисти рук, становая сила; 3) соматоскопических – форма грудной клетки (телосложение), вид осанки и т.д.

В научно-методической литературе представлено большое количество расчетных формул для оценки физического развития человека. Наиболее часто используемые это: расчет массы тела по формуле ростового индекса Брока-Бругше, расчет идеальной массы тела по формуле Лоренца, расчет весоростового индекса, индекса Кетле (характеризует наличие избыточного веса либо дефицита массы тела), расчет индекса Пинье (определяет пропорциональность развития и крепость телосложения), расчет индекса пропорциональности (характеризует малую либо большую дину ног) и др.

**Содержание.** При самоконтроле чаще всего используются такие параметры физического развития как длина и масса тела, жизненный объем легких, кистевая и становая динамометрия.

Например, *длина тела* (рост). Известно, что рост продолжается до 17-19 лет у девушек и до 19-22 лет у юношей. При этом периоды ускоренного роста перемежаются с периодами относительного замедления роста. Особенно заметен рост в начале периода полового созревания, который длится для девушек от 10 до 16 лет, а у мальчиков

с 11 до 17 лет. Причем период, ускоренного роста у девочек начинается на два года раньше, чем у мальчиков. В этот период они, как правило, выше и тяжелее мальчиков. Окончательно прекращение роста тела наблюдается к 18-20 годам, а иногда и к 25 годам. С возрастом рост уменьшается.

Одним из главных факторов, влияющих на рост человека, является наследственность. В работах А.Ф.Синякова предлагаются формулы, которые позволяют получить прогнозируемую длину тела мальчика или девочки [2].

Рост отца+рост матери  $\times 0,54-4,5$  (для мальчиков);

Рост отца+рост матери  $\times 0,51-7,5$  (для девочек).

Также в литературе имеются и другие формулы прогноза роста.

Для стимуляции ростовых процессов рекомендуется в первую очередь вести здоровый образ жизни, соблюдать рациональный режим труда и отдыха и систематически заниматься физическими упражнениями. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом способствуют усилению роста, влияя на толщину и длину костей, и влияют на рост организм до 16-18 лет у девушек и 18-20 лет у юношей. При этом желательно использовать упражнения на растягивание, висы на перекладине и подтягивание, наклоны вперед и в стороны, прогибы назад, упражнения на расслабление и др. Благоприятно воздействуют на рост занятия плаванием 2-3 раза в неделю, а также тепловые процедуры (сауна, теплые ванны). После 22 лет увеличить рост можно за счет исправления дефектов осанки (сутулость) устранения сколиозов и других недостатков тела.

*Масса тела* находится в тесной связи с ростом человека и является важным показателем физического развития, который необходимо контролировать всегда. Для оценки массы тела используются различные формулы, которые широко представлены в научно-методической литературе. Для более точной оценки массы тела применяют индекс массы тела:  $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}$ . Соотношение расчетной оптимальной массы тела с реальной позволяет получить представление о степени ожирения. Часто для оценки массы тела учитывают не только рост, но и тип телосложения, определение которого тоже широко представлено в научно-методической литературе.

**Выводы.** Одними из основных объективных показателей самоконтроля и оценки физического развития организма человека являются длина и масса тела, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких и показатели силы (кистевая и стантовая динамометрия). Наиболее простые и часто применяемые в жизнедеятельности человека являются методики вычисления показателей на основе результатов антропометрических показателей.

### Литература

1. Левушкин, С.П. Мониторинг физического состояния школьников : монография / С.П.Левушкин, Р.И.Платонов, М.Д.Гуляев, И.И.Готовцев. – М. : Советский спорт, 2012. – 168 с.

2. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф.Синяков. – М. : Знание, 1987. – 96 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Слободянюк, А.Н.**, 2 курс, исторический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

**Введение.** Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Физическое воспитание – это один из основных структурных компонентов общего воспитания, в процессе которого закладывается фундамент для полноценного физического развития и дальнейшего совершенствования человека. Считаю, что полноценное и гармоничное развитие подрастающего поколения возможно при правильной постановке физического воспитания в органической связи с другими направлениями воспитания: умственным, нравственным, эстетическим, трудовым.[1] Приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры необходимо рассматривать как главную задачу физического воспитания в вузе. Современный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и полноценным психофизическим и моральным здоровьем.

В процессе занятий физической культурой и спортом удовлетворяются духовные потребности, среди которых едва ли не на первый план выходят потребности в общении, познавательные, эстетические потребности. Данные потребности самым тесным образом связаны со здоровым образом жизни студенческой молодежи.

**Содержание.** Здоровый образ жизни - образ жизни, при котором человек соблюдает все правила, необходимые для сохранения и улучшения здоровья. В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты: Для реализации данной работы нами было проведено исследование среди студентов 2 курса историче-

ского факультета, в котором приняли участие 70 человек. В результате исследования было установлено отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 75% студентов считают такие занятия необходимыми, 10% студентов относятся к ним безразлично и 15% студентов считают, что в таких занятиях нет необходимости. В проведенном анкетировании мы изучали мотивацию занятий физической культурой. Для ее выявления был задан вопрос, в котором допускался выбор пяти вариантов ответов: «Какими мотивами вы руководствуетесь, занимаясь физической культурой и спортом?». Анализ полученных ответов показал, что главными из них являются: укрепление здоровья 78,4%; развитие физических качеств – 62,7%; улучшение настроения, самочувствия – 29,4%; стремление к красоте тела – 41,2%; снятие усталости и улучшение умственной деятельности – 11,8%; общение, возможность иметь друзей – 25,6%.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до 101 глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [2].

**Заключение.** Формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей общества. В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием.

### **Литература**

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. – М.: Издательский центр «Академия», 2007 – 256 с.
2. Беяничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беяничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов : ООО Издательский центр «Наука». – 2009. – 6 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**Сегень М.Н.**, 2 курс, биологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.И. Гурина**, старший преподаватель



**Введение.** Психофизическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять психофизических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

**Содержание.** Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, психофизических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха) воспитывают волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Естественно, что различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психические качества занимающихся, такие как:

1. Целеустремленность – способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

2. Дисциплинированность – способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

3. Уверенность – способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

4. Инициативность – способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

5. Самостоятельность – способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.



6. Смелость – способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.

7. Настойчивость – способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

8. Решительность – способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

9. Самообладание – способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

10. Стойкость – способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

**Заключение.** О пользе физкультуры пишут давно, много и убедительно. И все мы в глубине души с этим согласны, и даже время от времени делаем попытки вести здоровый образ жизни. Но не всем это удаётся. Всегда что-то мешает, у каждого свои причины, но главная, конечно же, лень! Для ее преодоления нужен стимул. У каждого он зависит от цели: девушки видят ее в корректировке фигуры, а мужчины – в спортивном совершенствовании.

Таким образом, человек, который занимается физической культурой, обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

### **Литература**

1. Allbest [Электронный ресурс] / Формирование психофизических качеств в процессе физического воспитания студентов. – Режим доступа: [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00127110\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00127110_0.html). – Дата доступа: 01.10.2017.

2. Физическая культура студента. Под редакцией профессора, доктора педагогических наук В.И. Ильинича. Москва, Издательский центр «Гардарики» 2007.

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Литвинова, В.Ю.**, 3 курс, биологический факультет  
(Бр.ГУ им А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Е.И. Гурина**, старший преподаватель

**Введение.** Уже давно доказана связь между физическим состоянием человека и его мозговой активностью. Люди, которые занимаются спортом, имеют лучшие когнитивные показатели, чем люди, которые ведут сидячий образ жизни. А именно в долгосрочной памяти, умении анализировать информацию, внимании, умении решать проблемы, умении быстро реагировать, умении думать абстрактно и умении импровизировать, мыслить логически.

Всем известно, что головной мозг состоит из большого числа клеток, так называемых нейронов. Возможность объединяться нервных клеток между собой в целостный головной мозг и выполнять всё его многообразие жизненных функций происходит с помощью нейротрансмиттеров (биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрохимического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани или железистым клеткам). Физическая нагрузка приводит к тому, что количество нейротрансмиттеров в нашем головном мозге становится сбалансированным. Их правильная концентрация в определённых участках головного мозга обеспечивает мотивацию, концентрацию и такие важнейшие физиологические вещи как сон или наш вес, наше питание.

Таким образом физические нагрузки, приводящие к сбалансированному количеству нейротрансмиттеров в нашем головном мозге (там где нейротрансмиттеров мало их количество повышается, а там где их много, их количество понижается), имеют оздоравливающий эффект на абсолютно все сферы нашего здоровья и жизни.

Под действием физических нагрузок происходит активация и экспрессия ферментов синтеза оксида азота(NO). Из стенок эндотелия наших кровеносных сосудов начинает выделять оксид азота (NO). Оксид азота играет важную роль в регуляции кровяного давления и общей циркуляции крови, действует в качестве мощного сосудорасширяющего средства. Так, посредством физических нагрузок, мы улучшаем кровообращение в нашем организме, в том числе и мозге. Особенно это заметно в гиппокампе. Именно гиппокамп является той частью головного мозга, который играет важнейшую роль в процессах запоминания новой информации.

**Содержание.** В своей работе мы постарались выявить взаимосвязь успеваемости студентов 3 курса биологического факультета и их занятиями физическими упражнениями и спортом помимо учебной программы в вузе. В исследовании приняли участие 40 человек. Полученные данные приведены в таблице.

Средний балл успеваемости	Кол-во человек / %		Из них, занимаются ФК / %	
	Число	Процент	Число	Процент
4-5	8	20%	6	75%
6-7	5	12,5%	3	60%
7-8	15	37,5%	6	40%
8-10	11	27,5%	2	18,2%

**Заключение:** В результате исследования мы получили интересные данные. Казало бы, в числе студентов, имеющих лучшую успеваемость должен быть выше показатель самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Однако, получилось наоборот: число «спортсменов» в категории «отличников» минимально, всего 18,2%. В то время как среди студентов, обучающихся на «удовлетворительно» этот показатель 75%.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что одни лишь занятия спортом не гарантируют отличное когнитивное развитие – развитие всех видов мыслительных процессов, таких как восприятие, память, формирование понятий, решение задач, воображение, логика.

Что бы улучшить свои когнитивные способности необходимо так же следить за своим здоровьем, правильно питаться, уделять достаточное время отдыху, чаще бывать на солнце.

### Литература

1. Dr. John J. Ratey Spark : The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. 2008
2. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Апрель Пресс: Эксмо-Пресс, 2000.
3. Салей, А.П. Роль оксида азота в формировании мотивационного поведения и обучения / А.П. Салей, М.И. Рецкий // ВЕСТНИК ВГУ.
4. Серия химия, биология, фармация 2003. – № 1. С. 75 – 80
5. Виноградова, О.С. Гиппокамп и память / О.С. Виноградова. – Издательство «Наука», 1975г.

### ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

**Кучеренко, А.С.**, 1 курс, филологический факультет  
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** В условиях современного мира очень важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Не последней в череде необходимых «характеристик» является и красивая фигура. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к нарушениям нашей фигуры. И все хотят хорошо выглядеть и иметь прелестную фигуру. Но одного желания будет недостаточно для формирования и поддержания необходимой физической формы — стоит постоянно заниматься спортом, работать над собой, совершенствовать свое тело, избавляясь от лишних жиров.

**Содержание.** Прежде чем рассуждать о необходимости упражнений для коррекции фигуры, стоит дать определение «коррекции фигуры». Коррекция фигуры — это комплекс общеукрепляющих, оздоровительных, развивающих методов для изменения пропорций фигуры, которые заключаются в изменении объема отложений жира, которые нарушают общий внешний вид фигуры. Но необходимо понимать, что устранить лишние жировые отложения в конкретных местах достаточно проблематично, т. к. в человеческом организме клетки жира расходуются не так, как нам необходимо, а так, как они приносят наибольшую пользу.

Цель коррекции — уменьшить жировую часть и оставить неизменной мышечную. Именно здесь кроется опасность любой потери веса: если теряется мышечная масса, то это очень вредно для организма.

Как отмечают П. И. Головцев и В. И. Дубровский, коррекция фигуры с помощью физических упражнений основывается на их содержании. Содержание физических упражнений — совокупность психологических, физиологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.

Сейчас существует большое количество направлений в спортивных занятиях, представленных различным содержанием физических упражнений, поэтому каждому человеку стоит подбирать методы коррекции фигуры, наиболее подходящие для собственного организма.

Следует отметить, физические упражнения являются основным средством физического воспитания. С одной стороны их выполнение направлено на улучшение функциональных возможностей организма человека, укрепление здоровья, с другой — они являются простым и в то же время эффективным средством коррекции фигуры.

В физической культуре существует метод коррекции женской фигуры — аэробика. Само понятие «аэробика» ввел Кеннет Купер, в широком смысле оно включает различные виды двигательной активности, направленные на оздоровление человека. К ним можно отнести: плавание, ходьбу, бег, катание на лыжах, коньках, велосипеде и даже различ-

ные танцевальные и общеразвивающие движения, стимулирующие работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Помимо тренировки сердечно-сосудистой системы, аэробика провоцирует секрецию энзимов, пережигающих жир, что очень важно при коррекции фигуры. Аэробная нагрузка позволяет организму сжигать большое количество калорий, поэтому с помощью подобных тренировок действительно можно худеть и видоизменять свою фигуру. Основа аэробных тренировок — интенсивные, динамичные шаги.

Помимо различных видов шагов, существуют и другие элементы аэробики. К танцевальной оздоровительной аэробике относят: отжимание в упоре на коленях, равновесие, женский шпагат, прыжок «кенгуру», прыжок «разножка» и др. Спортивная аэробика включает в себя такие упражнения, как: отжимания в упоре лежа, махи ногами в позиции лежа, уголок «ноги вместе», «лошадка», прыжок «разножка» и пр. Количество выполняемых упражнений зависит от физической подготовленности и возрастной категории тренирующегося человека.

Чрезвычайно полезным вариантом коррекции фигуры относится бег на свежем воздухе. Важно постепенно увеличивать расстояние до 3 км, затем 5-6 и даже до 10 км. Для поддержания хорошей фигуры достаточно пробегать 5-6 км.

Очень полезным и эффективным методом является плавание. В первые дни плавание должно длиться не менее 30 минут, а в последующие дни время тренировок необходимо увеличить до 45-60 минут. При этом важно грамотно распределить интенсивность нагрузок. Первые 5 минут необходимо сделать маленькую разминку. После этого можно приступить непосредственно к плаванию, придерживаясь такой схемы: 5 минут имитируете ногами кроль, 2 минуты отдыхаете, 5 минут имитируете брасс, 2 минуты отдыхаете. При этом под «отдыхом» подразумевается снижение интенсивности тренировки и плавание в привычном для вас темпе.

Занятия заряжают энергией и хорошим настроением. Они происходят, как правило, под энергичную музыку, что особенно вдохновляет. Кроме того, все водные виды спорта хорошо закаляют организм и повышают иммунитет.

Спортивная ходьба – это наиболее щадящий и полезный вид физической нагрузки, но при этом очень эффективный – пройдя 2 км спортивной ходьбой, можно потерять 200 Ккал. Начинать лучше с 20 минутных тренировок пару раз в неделю и постепенно увеличивать длительность, частоту тренировок.

Рассмотрим способ коррекции фигуры — шейпинг. Это комплекс упражнений для коррекции и развития пропорций фигуры, формирования осанки и пластичности тела. Основной контингент шейпинг-программы — девушки и женщины от 14 до 50 лет. Занятие данным видом физических нагрузок позволяет не только скорректировать параметры своей фи-



гуры, но и избавиться от определенных проблем, представленных плохим самочувствием или различными хроническими заболеваниями. Одной из важнейших особенностей шейпиг-тренировок является индивидуальный подход. Прежде чем приступить к выполнению необходимых физических упражнений, специалисты внимательно изучают состояние здоровья, особенности фигуры и ее проблемные места. Комплекс упражнений представляет собой разминку, упражнения на растяжку и на расслабление. Во время тренировки следует следить не только за правильностью выполнения предложенных тренером упражнений, но и за такими важными показателями, как пульс и частота дыхания. В зависимости от их значения, следует усилить или ослабить нагрузку.

Следует отметить, согласно последним исследованиям, отсутствие физической нагрузки может даже навредить организму. Наряду с коррекцией фигуры физические упражнения нормализуют работу всего человеческого организма, помогают исправить осанку.

**Заключение.** Существует большое количество методов коррекции фигуры как для физически подготовленных людей, так и для новичков. Занятие спортом благотворно сказывается на всем нашем организме. Улучшается общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью к себе приходит и становится неизменным спутником нашей жизни чувство оптимизма. По результатам 20 опрошенных 75% занимаются коррекцией фигуры. А это является положительным результатом.

Подводя итог, хочется отметить, что скорректировать свою фигуру удастся лишь при большом собственном желании и теоретической подготовленности. Следует подобрать тот метод коррекции, который является наиболее подходящим для вас.

### Литература

1. Аэробика с резиновым жгутом и утяжелителями / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолук // Физическая культура в школе – 2015 – №2 – с 9-12.
2. Губанихина Е. В. Применение физических упражнений для коррекции фигуры // Молодой ученый. – 2016. – №1. – С. 840-842.
3. Морозов М. Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014. – 122 с.
4. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013 – 174 с.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ.

**Невар, В.Н.**, 3 курс, исторический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель



**Введение.** Современное общество вступило в период поступательного развития. Важное место в данном процессе занимают проблемы, связанные с качеством жизни самого человека, его здоровьем, здоровым образом жизни формированием физической активности. В настоящее время профессиональная подготовка – одна из наиболее интенсивно развивающихся областей современного теоретического знания и практической деятельности. Важную роль в освоении профессии, достижении вершин профессионализма играет умелое использование ценностей физической культуры, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья, физического и духовного развития, двигательной подготовленности как важнейших составляющих профессионализма. Наиболее существенным проявлением физической культуры личности является физическая активность. Установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямо и опосредованно способствует сохранению и укреплению здоровья. В то же время физической активностью в стране регулярно занимаются только 20-30% студенческой молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40-60%.

Снижение уровня физической активности студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению здоровья. Особенностью физической активности является то, что она не только реализуется на основе освоения человеком накопленных знаний в области физического совершенствования и изменения биологических составляющих его природы, но и воздействует на социальные составляющие[1].

**Содержание.** Среди причин ухудшения здоровья студенческой молодежи можно выделить следующие: 1. Внеучебные факторы: низкий социальный уровень благополучия большинства населения; недостатки в обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия населения; потеря интереса к занятиям физическими упражнениями; увеличение табакокурения, потребления алкоголя и наркотиков; наследственная отягощенность. 2. Учебные факторы: сложности адаптации при поступлении в университет и учебе на I, II курсах; увеличение объема учебной и научной нагрузки; нарушение гигиенических нормативов учебной деятельности, режима питания; низкий уровень дневной и недельной активности, преобладание статических нагрузок над динамическими в процессе учебы.

Недостаточный учет индивидуального здоровья студентов стратегия укрепления здоровья в настоящее время должна реализоваться по четырем основным направлениям: 1. Информационное направление, базируется на использовании современных коммуникационных методов и технологий. 2. Образовательное, включающее разработку, реализацию и

оценку эффективности программ гигиенического обучения и воспитания. 3. Координация деятельности различных учреждений, общественных организаций, усилия которых направлены на реализацию программ укрепления здоровья. 4. Консультативно-оздоровительная помощь студентам. В то же время результаты исследования показали, что только 15,5 % специалистов используют средства в профессиональной деятельности. Это связано с низким уровнем знаний умений. Как отметили 95% экспертов, одной из причин является слабая междисциплинарная связь на этапе профессиональной подготовки, не разработанность подходов по использованию средств физической активности в профессиональной деятельности специалиста. В результате исследования выявлены особенности профессиональной деятельности специалиста. Так, при оценке личностных качеств, необходимых специалисту, 100% респондентов отметили коммуникабельность, 76,9% - логическое мышление. При выявлении психофизических качеств 76,9% считают наиболее важной способность четко выполнять свои должностные обязанности в условиях эмоционального напряжения, 69,2% - умение решать задачи, проблемные ситуации, конфликты, 53,8% быстро принимать решение. К профессионально важным физическим качествам относятся выносливость (86% респондентов), быстрота (64%), сила (66%).

**Заключение.** Таким образом, физическая активность выступает важным условием эффективной профессиональной деятельности специалиста. С одной стороны, сформированность физической активности у специалиста позволит сохранить и укрепить состояние здоровья, увеличить физические кондиции, являющиеся необходимыми факторами достижения профессионализма. С другой стороны, знание особенностей физической активности на разных этапах жизнедеятельности индивида и условий ее формирования позволит специалисту сформировать устойчивую необходимость в двигательной деятельности, которая будет являться для него объективной жизненной потребностью.

#### **Литература**

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 4–7.

### **САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ**

**Сацюк, Ю.А.**, 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

**Введение** Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Они закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию человека, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

**Содержание** Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, он является лишь дополнением к нему.

Для правильной организации занятий физической культурой любому человеку нужна консультация с преподавателем-тренером и врачом. Специалисты должны разъяснять спортсменам значение регулярного самоконтроля для укрепления здоровья, правильного построения учебно-тренировочного процесса и повышение спортивного интереса, рекомендовать пользоваться определенными методами наблюдений, объясняя, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдений (например, сон, пульс, вес) при правильном построении тренировок и случаях нарушений режима.

Врачи и преподаватели рекомендуют вести дневник самоконтроля, который представляет собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Дневник самоконтроля спортсмена включает в себя субъективные и объективные показатели. К субъективным относят сон, аппетит, отношение к тренировкам, а к объективным – данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно.

Самоконтроль только тогда эффективен, когда соблюдаются все правила здорового образа жизни: разумное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, отказ от алкоголя и курения, соблюдение личной и общественной гигиены. Без этого от занятий физкультурой и спортом нельзя ожидать хороших результатов, нельзя надеяться на сохранение и укрепление здоровья.

Мной был составлен тест для определения уровня самоконтроля. Тест проводился среди студентов филологического факультета. Подводя итоги можно сказать, что из 22 студентов большинство ведет средний уровень активности, около 5 человек ведут дневники самоконтроля, 8

человек не проверяют состояние своего здоровья у врачей-специалистов, 5 студентов занимаются физической культурой без тренера. При этом сопоставлении можно сказать, что большинство студентов уделяют внимание своему здоровью и следят за своим состоянием. Хотя при правильном и более внимательном подходе к своему здоровью, повышении уровня самоконтроля при занятии спортом и физической культурой, студенты филологического факультета смогут добиться улучшения самочувствия, быстрого и эффективного достижения результата.

**Вывод** Соблюдение всех правил при занятии физической культурой, а точнее: ведение дневника и обсуждение нагрузок с врачами-специалистами и преподавателями-тренерами поможет достичь поставленных целей.

Это приведет к успеху, которого спортсмен сможет достичь за значительно меньшее количество времени, чем без учета вышеуказанных параметров, и он будет чувствовать себя легко и уверенно.

Контроль врачебный и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.

Благодаря самонаблюдению спортсмен имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

### **Литература**

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: ФиС, 1984.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарика, 2003.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник под редакцией В. А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990

## ***СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

### **ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК**

**Баранов О.Б., Грудовик Т.Н.**, магистранты, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** На сегодняшний день актуальным является сохранение и поддержание физического и психического здоровья студенческой молодежи, выполняющей многообразные функции умственной деятельности. При этом вопрос здоровья и работоспособности студенческой молодежи становится тем острее, чем заметнее успехи цивилизации [1].

Л.П. Матвеев [2] писал, что основной целью физического воспитания студенческой молодежи является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культурой личности студента.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень развития двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Уровень здоровья тесно связан с уровнем физической подготовленности студентов. В связи с этим, для решения обозначенной проблемы, представляется актуальным изучение особенностей физической подготовленности студентов.

Развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки, и в результате обучения и развития студентов должно привести их к физическому совершенствованию.

Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врожденных психических и морфологических возможностей с приобретенным в процессе жизни и тренировок опытом с использованием этих возможностей.

Цель исследования – определение показателей физической подготовленности студенток первого и второго курсов обучения.

В исследовании приняли участие студентки I и II курсов обучения Учреждения образования «Брестский государственный технический университет».

Для определения показателей физической подготовленности студенток применялись широко используемые в спортивно-педагогической практике тесты.

**Содержание.** В таблице размещены показатели физической подготовленности студенток первого и второго курсов, которые свидетельствуют о том, что в течение учебного года у студенток второго курса по сравнению с показателями физической подготовленности студенток первого курса не наблюдается улучшения в развитии физических способностей.



Между показателями физической подготовленности студенток первого и студенток второго курсов отмечено недостоверное статистическое различие.

Таблица – Показатели физической подготовленности студенток

Показатели	Статистические параметры					
	Студентки I курса			Студентки II курса		
	$\bar{x}$	$\sigma$	$v$	$\bar{x}$	$\sigma$	$v$
Бег 30 м, (с)	5,72	0,72	12,5	5,62	0,58	10,3
Челночный бег, 4×9 м, (с)	10,82	0,58	5,3	10,88	0,68	6,2
6-минутный бег, (м)	1020	65,2	6,3	1030	62,8	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	162,5	15,1	9,2	164,3	14,6	8,8

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты физической подготовленности студенток первого и второго курсов будут способствовать успешному решению задач в области физического воспитания, способствовать необходимому поиску более совершенных форм, средств и методов организации учебного процесса.

#### Литература

1. Григорьев, В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 227 с.
2. Матвеев, Л. П. Методика физического воспитания с основами теории / Л. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Феникс, 2006. – С. 52–58.

#### УРОВЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

#### ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Баранов О.Б., Янчук М.Е., магистранты, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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



**Введение.** Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и одна из самых важных компонентов целостного развития личности. Она входит обязательным разделом в образование, значимость которого проявляется через формирование таких общечеловеческих качеств, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Занятия по физическому воспитанию, наряду с повышением подготовленности, призваны уменьшить негативное влияние психоэмоциональных нагрузок на организм студентов в период учебы и особенно во время сессии.

В последние годы произошли некоторые изменения в целевых установках физического воспитания. Это связано, прежде всего, с негативной динамикой здоровья молодежи.

Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, является дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения в вузах, что сказывается на уровне физической подготовленности, в результате этого и на здоровье [1, 2].

Лучшей профилактикой практически всех заболеваний являются физические упражнения, двигательная активность. Человек генетически запрограммирован с большим запасом резервов. Эта особая биологическая целесообразность, сформировалась в процессе естественного отбора.

Накопленный практический опыт и научные исследования обязательно показывают, что физические упражнения оказывают положительное влияние на разностороннюю физическую подготовку, способствуют укреплению здоровья и долголетия.

Целью нашего исследования является – определение показателей физической подготовленности студентов.

Базой эксперимента являлось Учреждение образования «Брестский государственный технический университет».

Основные экспериментальные и эмпирические материалы были получены в исследовании студентов 1–2 курсов, обучающихся по различным специальностям.

Применялись для определения уровня физической подготовленности контрольно-педагогические тесты, которые широко используются в спортивно-педагогической деятельности.

**Содержание.** Анализируя полученные показатели физической подготовленности студентов первого и второго курсов можно констатировать, что они находятся на невысоком уровне развития.

Самые низкие показатели наблюдаются в беге на выносливость (6-минутный бег) как у студентов первого курса, так и у студентов второго.

Не высокий уровень развития и координационных способностей наблюдается у студентов. Так, показатели челночного бега у студентов первого курса равны 9,35 с, а у студентов второго курса 9,38 с (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности студентов

Показатели	Статистические параметры					
	Студенты I курса			Студенты II курса		
	$\bar{x}$	$\sigma$	$v$	$\bar{x}$	$\sigma$	$v$
Бег 30 м, с	5,09	0,61	11,9	4,83	0,48	9,9
Челночный бег 4x9 м, с	9,35	0,63	6,7	9,38	0,56	5,9
6-ти минутный бег, м	1280	64,5	5,0	1295	40,7	3,1
Прыжок в длину с места, см	224	13,8	6,1	225	12,0	5,3

**Заключение.** Таким образом, анализ полученных данных физической подготовленности студентов дает возможность не только контролировать, но и активно вмешиваться в учебный процесс, совершенствовать его.

### Литература

1. Григорьев, В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 277 с.

2. Лубышева, Л. И. Конкретно-социальное исследование стиля жизни как часть общероссийской системы моторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи / Л. И. Лубышева // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения : матер. I Всерос. науч.- прак. конф. – Начальник : Каб. Балк. Ун-т, 2003. – С. 64–68.

**МЕТОДИКА АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**  
Бегус А.Л., Дедюля Е.А., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**Введение.** Соревновательная деятельность гребцов на байдарках и каноэ характеризуется работой преимущественно субмаксимальной мощности, однако при прохождении отдельных отрезков дистанции выполняется работа с более высокой или низкой интенсивностью. Показатели спортивных результатов гребцов связаны со скоростью хода лодки.

Для характеристики эффективности движений гребцов используется ряд показателей: интегральный показатель – механическая мощность гребли; частные показатели – максимальная сила, темп гребли, время опорной фазы и ритм гребли, длина гребка, амплитуда движений. Достижение оптимальных показателей рабочей деятельности у гребца на соревновательной дистанции обусловлено не только высоким уровнем развития специальной выносливости, силы или технической подготовленности, но и наличием высокоразвитых специфических ощущений, таких как «чувство» воды, весла, лодки, темпа и ритма гребли.

**Содержание.** В гребле на байдарках и каноэ, как и во многих других видах спорта, соревновательные дистанции (200, 500 и 1000м) принято разделять на стартовый, дистанционный и финишный участки, двигательная деятельность на которых во многом зависит от длины преодолеваемой дистанции. Скорость преодоления отдельных участков существенно зависит от преимущественного уровня развития тех или иных физических качеств (их сочетаний) и систем энергообеспечения.

Известны два основных варианта стартового разгона: первый характеризуется постепенным уменьшением времени гребных циклов, второй – увеличением. Параметры рабочей деятельности гребца на старте превышают среднедистанционные: по темпу движений более чем на 10 %, максимальным и средним усилиям на весле соответственно на 19% и 25%, градиенту нарастания усилий на весле на 16 % и более, по мощности гребли почти на 40 % и, как следствие этого, по скорости движения лодки на 8–10%.

Особенностью выполнения двигательной деятельности на втором участке дистанции (участок «дистанционной работы») является то, что быстрое достижение стартовой скорости во многом способствует достижению высокой среднедистанционной скорости, хотя поддержание последней, во многом зависит от уровня развития скоростной выносливости. Для достижения высокого спортивного результата важным фактором является не только быстрый разгон лодки и достижение максимально возможной скорости (для данной дистанции), но и своевременный переход на «дистанционный» режим гребли.

Особенностью выполнения двигательной деятельности на третьем участке дистанции («финишный» участок) является то, что в зависимости от протяженности дистанции поддержание скорости и выполнение «финишного» ускорения обусловлено уровнем запасов энергетических субстратов и в первую очередь гликогена. Преодоление «финишного» участка обусловлено уровнем развития скоростной выносливости на дистанциях 200 и 500 метров, а также общей выносливости на дистанции 1000 метров. В зависимости от текущего уровня физической работоспособности, начало выполнения «финишного» ускорения может составлять диапазон от 60 до 80 метров на дистанции 200 м, от 80 до 150 м на

дистанции 500 метров и от 100 до 300 м на дистанции 1000 м. Заметим, что на практике переход к «финишному» ускорению осуществляется увеличением темпа гребли на 6–10 гр/мин. При этом отмечается снижение времени безопорной фазы и уменьшение амплитуды движения лопасти весла в воде в опорной фазе.

На дистанциях 500 и 1000 м влияние спринтерской выносливости составляет 16,8 и 19,7%, а скоростной – 83,2 и 80,3%, соответственно. Предоставленные данные позволили установить, что с увеличением длины соревновательной дистанции, роль общей выносливости повышается, а спринтерской выносливости снижается при относительно постоянном значении скоростной выносливости.

Продифференцировав основные требования, предъявляемые каждой соревновательной дистанцией к уровню развития физических качеств спортсменов, нами установлено, что – дистанция 200 м предъявляет повышенные требования к спринтерской (60%) и скоростной выносливости (30%). На дистанции 500 м преобладающим качеством выступает уровень скоростной выносливости (40%) при равных долях спринтерской и общей выносливости (по 30 %). На дистанции 1000 м результат определяется в равной мере скоростной и общей выносливостью (по 40%) при меньшем уровне спринтерской выносливости (20%).

Для планирования тренировочных нагрузок необходимо учитывать приоритетность развития специальных физических качеств спортсмена. С этой целью тренерам рекомендуется оценивать уровень развития специальной, скоростно-силовой выносливости, специальной быстроты и скоростно-силовых качеств по биомеханическим показателям скорости и темпа гребли соревновательных отрезков на 250, 500 и 1000 м.

**Заключение.** Таким образом, алгоритм анализа соревновательной деятельности спортсменов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, может быть представлен в следующем виде: механическая мощность гребли (Ватт); максимальная сила (Н); темп гребли (кол-дв. в мин); длина гребка (см); длина проката (м); амплитуда движений (рад/с); количество гребков на каждые 50 метров дистанции; время/скорость стартового разгона, дистанционного участка, финишного участка; средняя дистанционная скорость, (м/с); средний темп на дистанции; средняя длина гребка (м); время опорной фазы и ритм гребли.

### Литература

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

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

## **ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОЦЕНКЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**Богдан, Е.Д.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**Введение.** Современный уровень результатов в спорте высокий, что для их достижения спортсменам необходимо обладать целым комплексом различных данных, а именно: уровень развития двигательных качеств, технической, тактической, функциональной, психологической, интегральной подготовленности. Данное сочетание качеств даже при самом благоприятном построении процесса тренировки в различных ее циклах на всех этапах многолетней подготовки, соответствии всем принципам управления и контроля встречается крайне редко. Поэтому одной из центральных в системе подготовки спортсменов является проблема спортивного отбора и ориентации детей [1].

Под спортивным отбором понимается комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта. Основной целью спортивного отбора считается поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в избранном виде спорта [2].

Выбор каждым ребенком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации.

Спортивная ориентация есть система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. В мероприятиях по ориентации исходным пунктом является не вид спорта, как при спортивном отборе, а человек [3].

Предрасположенность детей к определенной спортивной деятельности необходимо выявить в раннем возрасте, а именно в дошкольном возрасте, следовательно, поэтому необходимо осуществлять поиск новых методов отбора юных спортсменов с метрологическим обоснованием тестовых заданий разной направленности [1–4].

**Содержание.** Прогнозирование и отбор следует осуществлять по результатам отдельных тестов, однако данную проблему необходимо рассматривать комплексно с учетом многих факторов (антропометрических, физиологических, психологических, педагогических и др.). Спортивный



отбор и ориентация должны проводиться на основании учета индивидуальных способностей и особенностей строения и функций различных систем организма ребенка, и прежде всего имеющих наследственный характер.

Способности отражают потенциальные возможности ребенка, которые проявляются в определенной деятельности в качестве знаний, навыков, умения и спортивно-значимых качествах. Поэтому в избранной спортивной деятельности необходимо выявлять ведущие качества определяющие перспективность занятием данными видами спорта, а именно: двигательные, сенсорные, психологические и интеллектуальные.

В настоящее время, в оценки спортивной предрасположенности, выделяют три подхода: биодиагностический, психодиагностический (включая и личностно-оценочный) и спортивно-интегративный [3].

В ходе проведенного анализа и обобщения литературных данных, нами была выявлена традиционная модель критериев оценки перспективности детей к игровым видам спорта (таблица 1).

Таблица 1 – Традиционная модель критериев оценки перспективности детей для занятий игровыми видами спорта

Группа	Вид спорта	Тестовые упражнения
Игровые виды спорта	Волейбол	Бег 30 м с высокого старта, бег с изменением направления 6*5 м, максимальное выпрыгивание вверх с места, прыжок в длину с места, метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками, метание теннисного мяча на дальность.
	Баскетбол	Бег 6 м на максимальной скорости, максимальное выпрыгивание вверх с места, прыжок в длину с места, кольца Ландольта, тест В. Старосты.
	Футбол	Бег на 300 м, бег на 20 м с ходу, бег на 60 м с высокого старта, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя, вис на согнутых руках, наклон вперед из положения сидя.
	Хоккей	Бег на 300 м, бег на 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кол. раз, прыжок в длину с места, комплексный тест на ловкость.

Проанализировав данную традиционную модель по критериям оценки перспективности детей к игровым видам спорта, нами была разработана обобщенная модель показателей оценки перспективности детей дошкольного возраста к игровым видам спорта, на основе основных физических качеств (таблица 2).

Таблица 2 – Обобщенная модель критериев оценки перспективности детей для занятий избранным видом спорта

Физические качества	Тестовые упражнения
Координация	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами; бег к пронумерованным мячам по сигналу. Тест на перекрестную координацию и обучаемость.
Скорость	Бег 6–10 м.
Гибкость	Упражнение «мост»; наклон туловища вперёд из положения сидя. Тест FMS
Сила	Удержание прямых ног под углом 45 градусов; прыжок вверх по А.А. Абалакову; ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Динамометрия кисти
Выносливость	Бег 300 м без учета времени.

**Заключение.** Таким образом, спортивный отбор детей дошкольного возраста должен осуществляться на основе комплексной оценки их потенциальных возможностей, поэтому необходимо применять надежные и информативные тесты, отражающие уровень развития физических и психических качеств ребенка, что позволит выявить наиболее перспективных детей к занятиям игровым видам спорта.

#### Литература

1. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
3. Халанский, Ю.Н. Спортивный отбор: методические рекомендации / Халанский, Ю.Н, Баранаев Ю.А., Ситкевич Г.Н. – Витебск, Изд-во УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2006. – 143 с.
4. Булкин, В.А. Диагностика подготовленности спортсменов / В.А. Булкин. – Д. : ЛНИИФК, 1990. – С. 24–38.

### ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ МОНТЕССОРИ НА ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Бродницкая, И.А.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

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

Под психофизическим развитием принято понимать процесс, характеризующийся единством восприятия и движения.

Психофизиологами сенсорное, эмоциональное и моторное развитие обобщено в понятие психофизический потенциал, понимаемое

как основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоциональных реакциях и актах. Формирование психофизических способностей, по мнению Попова Г.Г., активный психолого-педагогический процесс, направленный на изучение структуры психомоторных задатков и развитие компонентов общих способностей к определенной двигательной деятельности [2].

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

**Содержание.** Предметом нашего исследования являются психолого-педагогические условия психофизического развития детей дошкольного возраста с разным уровнем развития, занимающиеся по системе

М. Монтессори.

Система Марии Монтессори (1870-1952) формировалась и развивалась в русле гуманистическо-антропологической педагогики на рубеже XIX-XX веков, суть которой «заключается в том, что её средства направлены не столько на прямое воздействие на человека, сколько на стимулирование его собственной активности». Педагогическая традиция, ориентированная на активизацию внутренних ресурсов человека. По определению М. Монтессори, разрабатываемая ею педагогическая система представляет собой «метод свободного саморазвития ребенка в условиях подготовленной среды».

В центре системы Монтессори стоит ребенок – независимо от его культурной, этнической, половой принадлежности, социального и психологического статуса и пр. Это система саморазвития ребенка в специально подготовленной развивающей среде. В этом весь смысл исходной позиции системы М. Монтессори. Ребенок развивается сам в любых условиях, где бы он ни родился, и все педагогические техники и методики лишь помогают ему развиваться так, как это принято в данной культуре.

Именно возможность саморазвития ребенка отличает систему М. Монтессори от других систем. Здесь ребенку предоставляется возможность самостоятельно двигаться, самостоятельно развиваться; это происходит спонтанно, но если в каких-то случаях ему необходима помощь взрослого, он ее получает. Суть «метода М. Монтессори» - это свободная целесообразная деятельность детей с дидактическими материалами в созданной педагогом развивающей предметно-развивающей среде.

Особенность организации педагогического процесса в системе М. Монтессори состоит в том, что центр тяжести активности смещается с учителя на ребенка. Ребенок не является слушателем, пассивно воспринимающим объяснения учителя, напротив, он активно приобретает знания, умения и навыки в ходе самостоятельной конструктивной деятельности, соотносясь с индивидуальными интересами и побуждениями. Он занимается с материалами, которые сам выбирает, и сам определяет место и длительность работы с ними. Большинство материалов позволяют ребенку работать как одному, так и вдвоем или же вместе с несколькими детьми. Материалы, как уже было сказано, носят автодидактический характер и становятся помощью ребенку в процессе самообучения.

К основным функциям Монтессори-педагога относятся: посредническая функция, руководящая функция, обучающая функция, организующая функция, диагностическая функция и защитная функция.

Огромное внимание педагогов привлекают сенсорные материалы Монтессори и работа с ними, а именно игры, занятия, упражнения с дидактическими материалами позволяют развивать зрительно-различительное восприятие размеров, форм, цветов, распознавать звуки, способствуют математическому развитию, речи и психофизической сферы ребенка.

В целом, в основе разрабатываемой М. Монтессори педагогической системы лежат следующие базисные идеи и установки:

- учет возрастной периодизации развития ребенка и актуализация раннего образования и воспитания ребенка;
- необходимость всестороннего изучения ребенка и учет сензитивных периодов его развития;
- предоставление ребенку свободы выбора вида деятельности и её продолжительности
- наличие подготовленной культурно-развивающей среды;
- особая роль педагога.

Кроме этого, важно учитывать особенности использования подвижных игр, которые определяют благоприятную динамику в развитии психофизических качеств и интеллектуальных способностей детей. Правильно организованный процесс физического воспитания способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.

Технология психофизического развития детей обозначена как модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению процесса физического воспитания детей дошкольного возраста с доступностью в плане приспособления к различным нуждам детей с разными психофизическими возможностями.

В процессе реализации системы М. Монтессори коррекционно-развивающее воздействие осуществится в следующих направлениях: коррекция повышенного психического и физического возбуждения или торможения, формирование точного управления движениями в пространстве; развитие физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость) и способности к поддержанию максимально возможного темпа движений, к словесной регуляции движений, к активному воображению; тренировка моторной асимметрии.

**Заключение.** Концептуальные положения системы М. Монтессори выдвигают приоритетным индивидуальный подход, что позволяет адресно учитывать особенности психофизического развития и уникальности ребенка при организации учебно-воспитательной деятельности.

Важной новацией М. Монтессори стало переосмысление роли и места педагога в процессе формирования личности ребенка. Активная позиция ребенка в освоении окружающей среды обуславливает изменение позиции педагога от ведущей позиции к развивающей, когда центральное место занимает не прямая передача знаний, а развитие психофизическая сфера ребенка.

Таким образом, гуманистический потенциал идей М. Монтессори заключается в развитии индивидуальности психофизического потенциала ребенка и находит свое выражение в системе методов и приемов, создающих условия для самообучения, самовоспитания и саморазвития ребенка.

### **Литература**

1. Венгер, А.Л. Соотношение возрастных и индивидуальных закономерностей психического развития ребенка: автореф. дис. докт. психол. наук. М., 2002. – 46 с.
2. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л.Ф. Обухова. – М. : Тривола, 1995. – 360 с.
3. Шебеко, В.Н. Двигательные способности и моторная одаренность ребенка / В.Н. Шебеко // Инструктор по физкультуре. – 2012. – № 1. – С.34- 40.

## **ТЕМПЫ РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6–10 ЛЕТ**

**Бруцкая, В.Ю.**, 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат пед. наук, доцент



**Введение.** Важнейшим условием обеспечения высокого уровня общей физической подготовленности детей младшего школьного возраста является хорошее здоровье, которое возможно обеспечить путем развития двигательных качеств с учетом возрастных особенностей и правильными нормированием физической нагрузки [1].

Специалисты давно подтвердили жизненно важную роль физических упражнений в развитии и формировании растущего детского организма.

Основой для воспитания физических качеств является физические способности, которые заложены природой у детей.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на все органы и системы организма. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, благотворно влияют на дыхательную, сердечно-сосудистую систему.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций [2, 3].

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям.

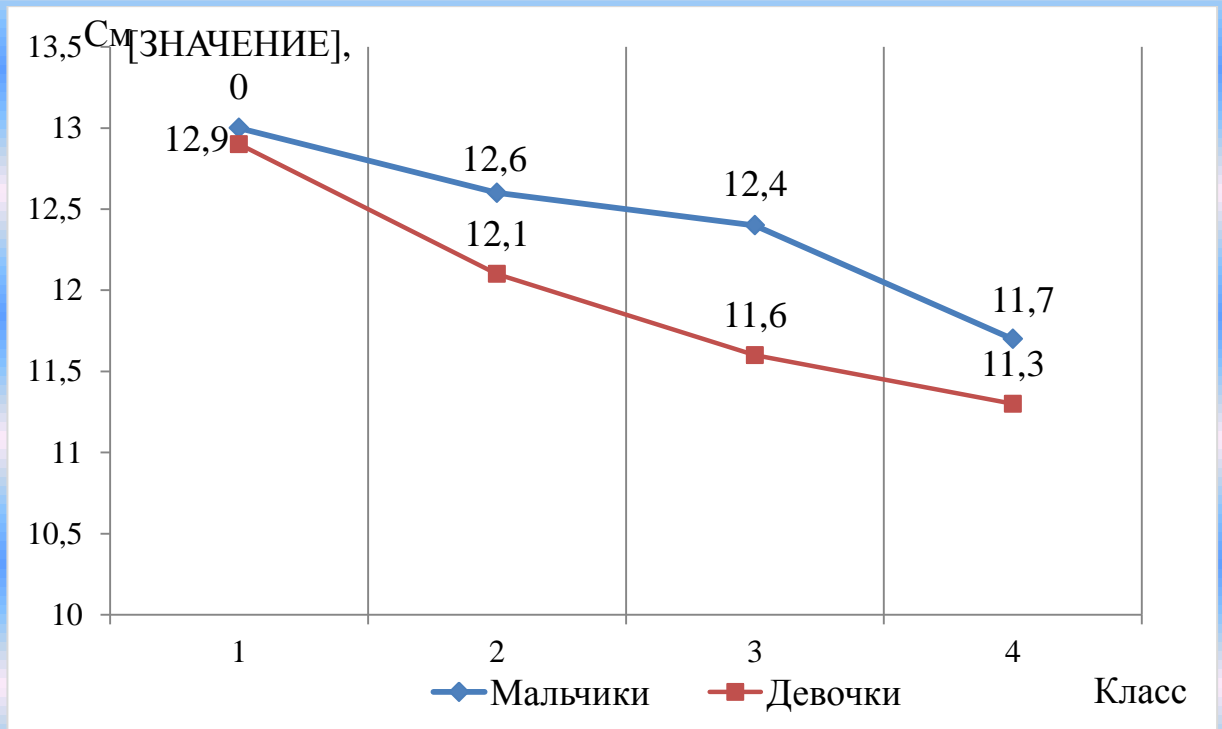
Цель исследования – определение показателей координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

В эксперименте приняли участие мальчики и девочки младшего школьного возраста.

Для тестирования координационных способностей девочек и мальчиков младшего школьного возраста использовали тест – челночный бег 4×9 м (с).

**Содержание.** Анализируя полученные результаты в челночном беге девочек и мальчиков младшего школьного возраста можно констатировать существенные достоверные различия между показателями мальчиков и девочек в возрасте 7–8, 8–9 и 9–10 лет. В возрасте 6–7 лет между результатами девочек и мальчиков статистические достоверные различия не наблюдаются. Так в возрасте 6–7 лет у мальчиков результат в челночном беге 4×9 м улучшается всего на 0,1 с.

В возрасте 7–8 лет мальчики бегут на – 0,5 с лучше. Такая же картина наблюдается в возрасте 8–9 и 9–10 лет (рисунок).



4. Рисунок – Сравнительные показатели мальчиков и девочек в возрасте 6–10 лет (на примере челночного бега)

**Заключение.** Таким образом, исследование выявило, что в младшем школьном возрасте наблюдается интенсивное развитие координационных способностей у девочек и мальчиков. Установлено, что по мере роста детей длительность времени сокращается, достигая наименьших величин в возрасте 9–10 лет, что отмечено у испытуемых обоего пола.

### Литература

1. Горшков, М. И. О развитии физических качеств / М. И. Горшков // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 19.
2. Фокин, Г. Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе / Г. Ю. Фокин // Физкультура в школе. – 2000. – № 4. – С. 14–16.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 16–17 ЛЕТ

**Бруцкая В.Ю.**, 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Л.В. Шукевич** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Одним из важнейших этапов становления человека являются школьные годы. В этот период происходит завершение развития всех физиологических систем организма, в том числе и двигательного аппарата.

Хорошая разносторонняя подготовленность базируется на высоком уровне развития основных двигательных способностей занимающихся.

Значительное место в процессе физического воспитания школьников должно быть отведено воспитанию выносливости, так как высокий уровень развития ее во многом способствует успешной деятельности [1].

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости [2, 3, 4].

К настоящему времени, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты развития выносливости у школьников в том числе по предмету "Физическая культура и здоровье", вопросы связанные с методикой развития общей выносливости является актуальными.

Цель исследования – определение показателей выносливости у девушек и юношей 16–17 лет.

Исследование было проведено на базе Учреждения образования «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бреста». Участие в эксперименте приняли девушки – 13 человек и юноши – 12 человек.

Показатели выносливости определялись при помощи контрольного упражнения – теста 6-ти минутного бега. Измерения показателей выносливости проводились в начале и в конце учебного года.

**Содержание.** Анализ результатов полученных в исследовании показал, что показатели выносливости у девушек как в начале учебного года, так и в конце его особых изменений не претерпевают и находится почти на одном уровне развития.

У юношей в течении учебного года происходит улучшение показателей выносливости, но эти улучшения не способствуют результату достигнуть статистически значимых достоверных величин (таблица). Статистически достоверные различия наблюдаются между показателями девушек и юношей, как вначале года, так и в конце.

Таблица – Показатели выносливости девушек и юношей 16–17 лет

Показатели	Исходные, конечные	Статистические параметры					
		Девушки		Юноши			
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t	p
6-ти минутный бег, м	исходные	1040	45,4	1250	29,4	6,625	< 0,05
	конечные	1045	47,3	1280	40,2	6,873	< 0,05

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что выносливости у юношей и девушек старшего школьного возраста на протяжении учебного года целенаправленно не развивалась. Полученные результаты исследования общей выносливости у девушек и юношей в возрасте 16–17 лет могут быть использованы как в работе со старшеклассниками так и в учебном процессе детей младшего и среднего школьного возраста при разработке методики по развитию общей выносливости.

### Литература

1. Алиев, М. Н. Воспитание общей выносливости младших школьников / М. Н. Алиев, Р. Т. Гаджимурадова // Известия ВГПУ, 2010. – № 9. – С. 90–95.
2. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 23 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладные формы физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 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. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

### ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ

Вабищевич, Н.М., магистрант, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **Л.В. Шукевич**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Здоровье человека рассматривается как самое ценное национальное богатство, сохранение и укрепление которого является предметом социальной важности.

Научные данные убедительно доказывают, что люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями меньше утомляются, творческая активности у них выше.

Как отмечают В. А. Бароненко и Л. А. Рапопорт [1] согласно современным представлениям, состояние здоровья – педагогическая проблема.

В отличие от медицины, выполняющей лечебные функции при наступившем нарушении в состоянии здоровья, педагогические подходы предусматривают сохранение и укрепление здоровья в любой стадии онтогенеза с помощью естественных, эволюционно сложившихся факторов, среди которых двигательная активность является ведущей и универсальной. Они считают, что морфофункциональный статус входит в состав основных составляющих здоровья и включает в себя 4 основных компонента: сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость, силу и выносливость скелетных мышц, гибкость и состав тела.

В настоящее время среди взрослого населения наиболее распространены заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Целью исследования явилось определение основных показателей физического развития женщин в возрасте 55–60 лет.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, антропометрия, методы математической статистики.

**Содержание.** Анализ антропометрических изменений (основных признаков – длины и массы тела) показал, что у женщин в возрасте 55–60 лет наблюдается большой разброс данных. Так, средний групповой показатель массы тела у женщин 55–60 лет равен 73,4 кг, минимальный – 58,0 кг, максимальной – 90,0 кг. Различия в показателях массы тела по сопоставлению со среднегрупповым составляют 13,1 кг, а с максимальным показателем – 16,6 кг (рисунок 1).



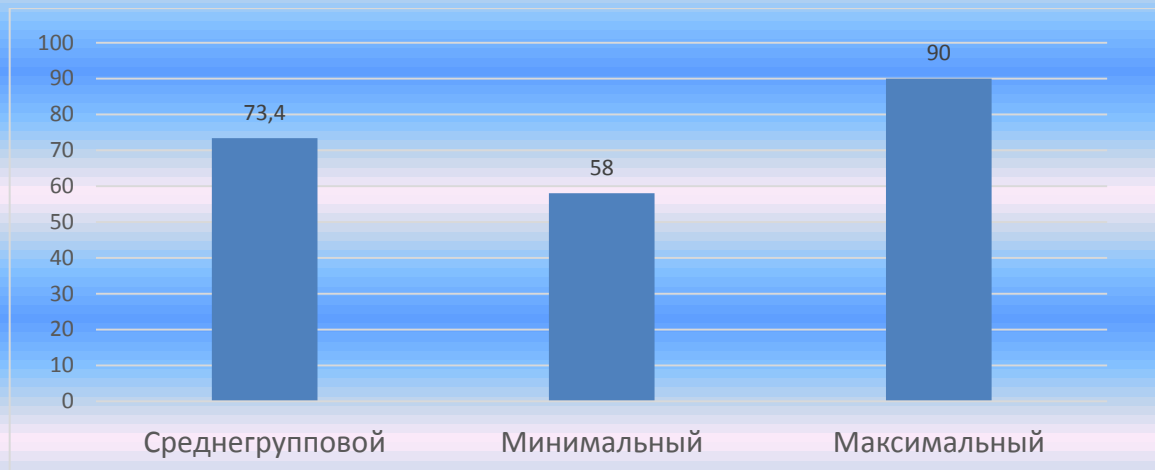


Рисунок 1 – Показатели массы тела у женщин в возрасте 55–60 лет

На рисунке 2 расположены результаты длины тела женщин в возрасте 55–60 лет, которые отличаются своими величинами



**Заключение.** Полученные результаты о физическом развитии женщин в возрасте 55–60 лет (по основным признакам – длина и масса тела) позволили определить различие в их физическом развитии, которые следует учитывать при занятиях физическими упражнениями.

### Литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт; ред. В. А. Бароненко. – М. : Альфа-М, 2006. – С. 39–42.

## ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ

**Горчаниук, А.И.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.А. Зданевич**, кандидат пед. наук, доцент

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

Авторы считают [1, 2, 3, 4], что физическая подготовленность хоккеистов на траве высокой спортивной квалификации обусловлена уровнем развития двух основных физических качеств – силой и быстротой. Иначе говоря скоростно-силовой подготовленностью. Чем лучше прыгучесть, выше скорость в беге на 30 м, 60 м и 200 м, тем выше скоростно-силовая подготовленность, тем выше потенциал для достижения высокого спортивного мастерства.

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

Цель исследования – определение темпов роста скоростных способностей у хоккеистов на траве в годичном цикле тренировки.

В исследовании приняли участие хоккеисты – мастера спорта, специализирующиеся в хоккее на траве – 23 человека.

Проводилось тестирование скоростных способностей у хоккеистов на траве, на примере бега на 30 м (с) в начале года (исходные), в середине года (промежуточные), в конце года (итоговые).

**Содержание.** На рисунке размещены показатели в беге на 30 м хоккеистов на траве, которые в начале тренировочного года имеют показатели равные – 4,47 с.

После подготовительного периода годичного тренировочного цикла показатели в беге на 30 м улучшились на 0,18 с. В конце соревновательного периода отмечается незначительное ухудшение – 0,06 с, не имеющее существенных различий с предыдущим (промежуточным) результатом.

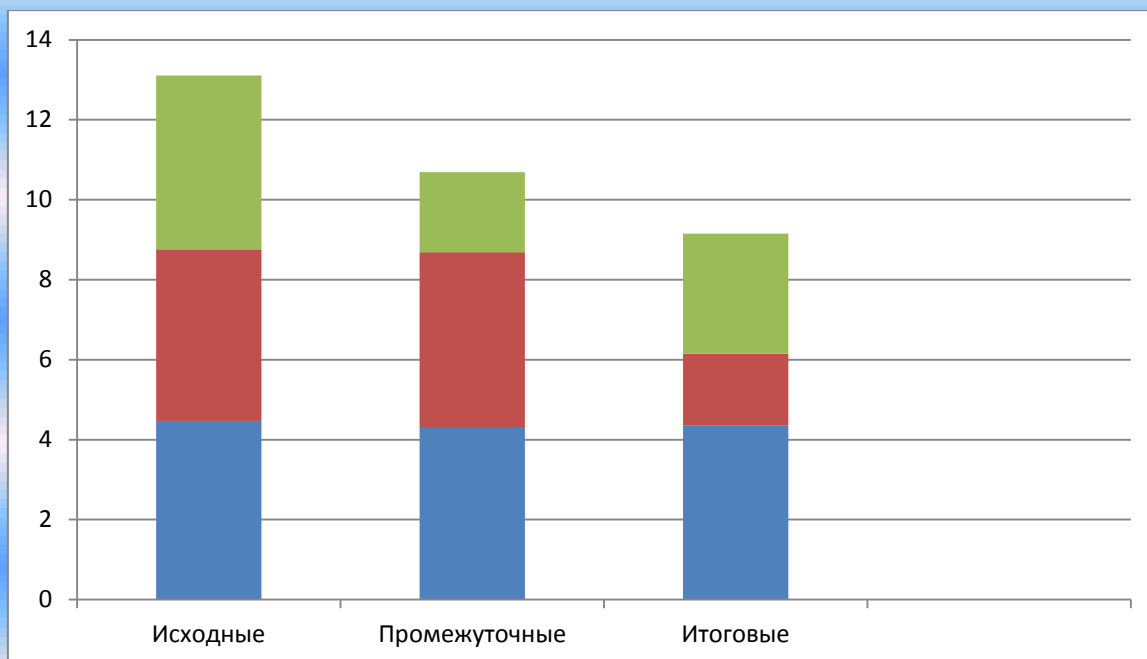


Рисунок – Динамика показателей бега на 30 м хоккеистов на траве высокой квалификации в годичном тренировочном цикле

**Заключение.** Таким образом, исследование показало, что у хоккеистов на траве высокой квалификации наблюдается улучшение скоростных показателей после подготовительного периода. В конце тренировочного цикла скоростные способности не претерпевают улучшений. Полученные в исследовании показатели о темпах развития скоростных способностей у хоккеистов на траве важно учитывать при планировании материалов по развитию физических качеств.

### Литература

1. Козина, Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Харьков, 2009. – 396 с.
2. Костюкевич, В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2011. – 737 с.
3. Портнов, Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта : автор. дис.доктор. пед. наук : 13.00.04 / Ю. М. Портнов. – м., 1989. – 51 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. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА II И III РАЗРЯДОВ

Дедюля, Е.А., 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

**Введение.** Толкание ядра – зрелищный вид легкой атлетики, входящий в программу Олимпийских игр. По структуре движений данный вид относится к ациклическим скоростно-силовым упражнениям, у которых разбег выполняется двумя способами: «скачком» или «поворотом», а финальная часть – путем выталкивания снаряда одной рукой от плеча [2].

Соревновательное упражнение в толкании ядра кратковременное, однако требует от спортсменов значительных мышечных напряжений. Так, для того чтобы толкнуть ядро на значительное расстояние спортсмен должен быть хорошо физически и технически подготовлен.

Говоря о двигательных (физических) способностях следует отметить, что для толкателей ядра важны силовые способности и их разновидности, в частности, скоростно-силовые – «взрывная сила», под которой понимают способность человека (спортсмена) проявлять большую силу в минимальное время [1]. Кроме того, в учебно-тренировочном процессе метателей применяют значительное количество разнообразных упражнений, развивающих как общую, так и специальную физическую подготовленность.

**Содержание.** Целью настоящей работы было определение физической подготовленности толкателей ядра 2-го и 3-го разрядов. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования:

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

В исследовании приняли участие толкатели ядра 2-го и 3-го разрядов в количестве 18 человек.

Физическая подготовленность в данной метательной дисциплине определялась с помощью контрольных упражнений (тестов): бег 30 м с низкого старта (скоростные способности); прыжок в длину с места и тройной прыжок с места (скоростно-силовые способности); толкание ядра с места, бросок ядра вперед («взрывная сила»). Полученные в результате тестированные данные представлены в таблице.

Таблица – Показатели физической подготовленности толкателей ядра II и III разрядов

Контрольные упражнения	Статистические параметры			
	3-й разряд		2-й разряд	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
Бег 30 м, с	4,88	0,23	4,73	0,32
Прыжок в длину с места, м	2,06	0,24	2,40	0,17
Тройной прыжок с места, м	5,76	0,58	6,85	0,51
Толкание ядра с места, м	8,21	2,05	12,76	0,60
Бросок ядра вперед, м	9,35	1,99	13,20	1,20

Как видно из таблицы, среднее значение в беге на 30 м у толкателей ядра 3-го разряда составляет 4,88 с, у спортсменов 2-го разряда 4,73 с при среднеарифметическом отклонении 0,23 и 0,32. В прыжке в длину с места средние значения у спортсменов-толкателей представленных разрядов равны 2,06 м и 2,40 м при среднеарифметическом отклонении 0,24 и 0,17. В тройном прыжке с места были показаны результаты: спортсмены 3-го разряда – 5,76 м и спортсмены 2-го разряда – 6,85 м. Среднеарифметическое отклонение составило 0,58 и 0,51 соответственно. В толкании ядра с места результаты были следующими: среднее значение у представителей 3-го разряда равнялось 8,21 м, у 2-го разряда 12,76 м при среднеарифметическом отклонении 2,05 и 0,60. В тесте – бросок ядра вперед наблюдалась та же тенденция, что и в тесте толкании ядра с места – средний результат был больше у спортсменов 2-го разряда (13,20 м), чем у спортсменов 3-го разряда (9,35 м). Среднеарифметическое отклонение составило 1,20 и 1,99.

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование позволило определить физическую подготовленность толкателей ядра 2-го и 3-го разрядов. Так, анализ тестовых заданий свидетельствуют, что с ростом спортивной квалификации результаты в важных для спортсменов-толкателей контрольных упражнениях становятся более высокими.

#### Литература

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 288 с.



## ВОПРОСЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

**Жолнерук, М.В.**, 3 курс, биологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е. И. Гурина**, старший преподаватель

**Введение.** Одним из главных условий успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать. Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Мотивация является важной стержневой характеристикой спортсмена. Так как тренировки зачастую связаны с дискомфортом, болью, преодолением себя, утомлением, напряжением. Мерой выносливости к действию факторов нагрузки будет сила мотивов, побуждающих его к деятельности.

**Содержание.** Современные условия жизни оказывают большое влияние на физическую активность студентов, что проявляется в снижении их физического развития и подготовленности. Физическому и профессиональному самосовершенствованию должно способствовать приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, привитие у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Метод исследования – анкетирование и анализ литературных источников. Нами было проведено анкетирование 40 студентов биологического факультета специальностей «Биология», «Биоэкология» и «Биология и химия», которым предлагалось ответить на следующие вопросы: «Как часто Вы делаете утреннюю гигиеническую гимнастику?», «Вы ведете здоровый образ жизни?», «Посещаете ли Вы самостоятельно спортзал (бассейн)?», «Важно ли для вас заниматься спортом?», «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями самостоятельно?», «Насколько сильно выражено Ваше стремление к занятиям спортом?».

Результаты анкетирования студентов биологического факультета выявили, что основная их масса ведет здоровый образ жизни (60%), а 30% не придерживаются ему.

На вопрос «Как часто Вы делаете утреннюю гигиеническую гимнастику?» мнения респондентов разделились поровну – 50% ответили «часто» и 50% «от случая к случаю». На вопрос «Посещаете ли Вы самостоятельно спортзал (бассейн)?» 80% студентов ответили положительно, а лишь 20% – отрицательно. На вопрос «Важно ли для вас заниматься спортом?» 63% респондентов ответили «да», 30% –

«нет», а 7% респондентов затруднились ответить на поставленный вопрос.

При формулировке вопроса «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями самостоятельно?», мы получили следующие результаты: 36% опрошенных студентов ответили «2-3 аза в неделю», 17% – «4-5 раз в неделю», 10% – «6 раз в неделю», 10% - «каждый день», 27% не занимаются вовсе. При анализе вопроса «Насколько сильно выражено Ваше стремление к занятиям спортом?» было установлено, что у студентов достаточно выражено стремление к занятию спортом (67%), лишь у 33% студентов слабое стремление к занятию спортом.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что основная часть студентов имеет низкий уровень мотивации и несформированную потребность к самостоятельным занятиям спортом, несмотря на то, что спорт является основным компонентом индивидуального физического здоровья.

**Заключение.** В ходе проведенного исследования выявлено, что у студентов биологического факультета мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом находится на высоком уровне. Самостоятельные занятия студентов способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания, а физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов.

### Литература

1. Электронная библиотека [Электронный ресурс] – режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/05/18/formirovanie-motivatsii-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov>

2. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева. – Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2009г.

3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам XXXV студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. — М.: «МЦНО». — 2016 — № 6(34) / [Электронный ресурс]—Режим доступа. —

URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/6\(34\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/6(34).pdf)

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ПРОЯВЛЯЕМЫЕ В МЕТАНИИ МАЛОГО МЯЧА У ДЕВОЧЕК 6–10 ЛЕТ**

**Зданевич, А.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.А. Зданевич**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Метание – один из основных видов упражнений в школьной программе по физической культуре [1, 3].

В метаниях имеется большое многообразие приемов и способов их выполнения. Школьники разного возраста и пола используют метание малого мяча на уроках физической культуры и здоровья.

Метание малого мяча позволяет развивать двигательные способности (координационные и кондиционные) подготавливает к выполнению нормативов, предусмотренных школьными программами по дисциплине «Физическая культура и здоровье».

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

Специфические особенности техники метания малого мяча требуют хорошей координации движений, достаточной подвижности в суставах, динамической и взрывной силы, а также обладать чувством ритма.

Выполнение сложного в координационном отношении двигательного навыка, к которому относится и метание мяча, не просто [2].

Цель исследования – определение показателей метания малого мяча ведущей и неведущей рукой с места у девочек младшего школьного возраста.

**Содержание.** В результате проведенного анализа полученных данных выявлено, что результаты у девочек в метании малого мяча ведущей и неведущей рукой от года к году улучшаются, но незначительно (рисунок). Наиболее высокие темпы прироста показателей отмечены у девочек в младшем школьном возрасте как ведущей, так и неведущей рукой в возрасте с 8–9 до 9–10 лет.

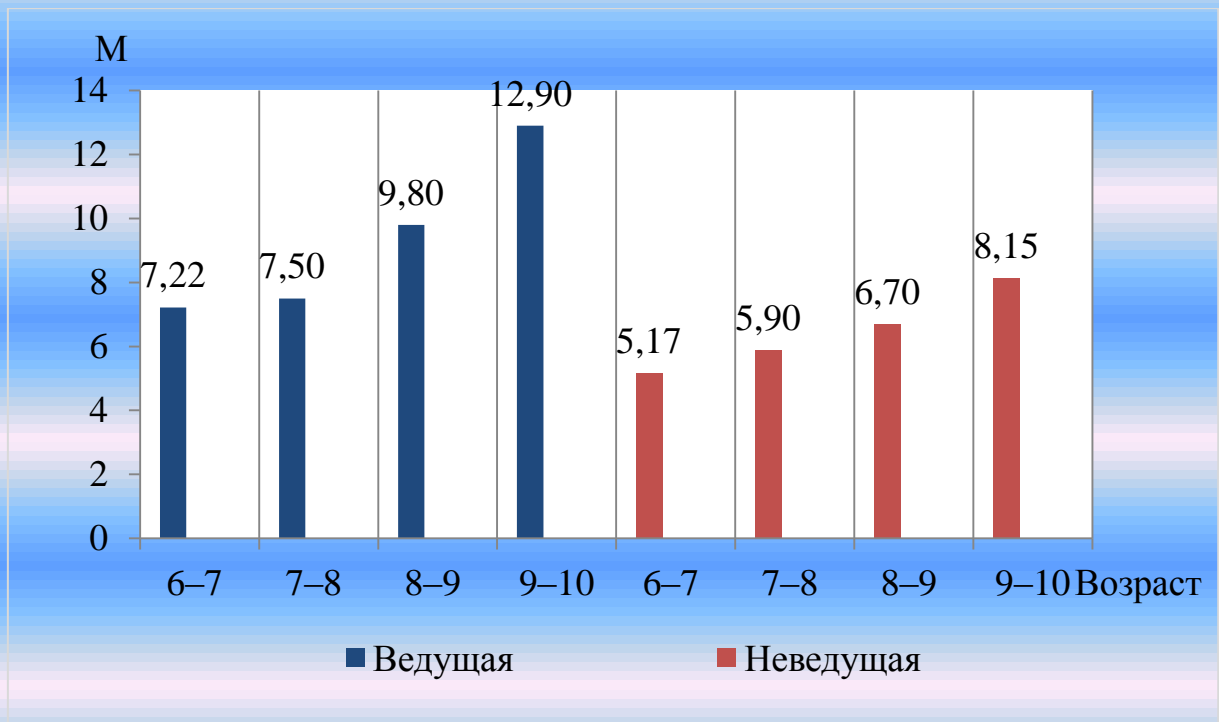


Рисунок – Изменение показателей дальности метания малого мяча с места у девочек 6–10 лет

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты в метании малого мяча на дальность у девочек младшего школьного возраста свидетельствуют о низкой метательной подготовленности. На наш взгляд, причиной плохого освоения навыка метательных движений является недостаточное внимание учителей физической культуры вопросам обучения метаниям малого мяча в учебном процессе на протяжении всего младшего школьного возраста.

### Литература

1. Должиков, И.И. Соревнования по метанию теннисного мяча / И. И. Должиков // Физическая культура в школе : научно-методический журнал. – 2005. – № 7. – С. 49–50.
2. Квитков, А.Т. Экспериментальное обоснование методик использования снарядов различного веса при обучении технике толкания ядра : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Т. Квитков. – Киев, 1977. – 24 с.
3. Кинель, В. М. Содержание и методика начального обучения младших школьников основам метательных движений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Кинель. – Л., 1979. – 15 с.

## ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Зинкевич Г.Н., магистрант (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** За последние 5 лет достаточно сильно изменилась нормативная и правовая база в области физической культуры. Изменились и приоритеты государства. Это связано с такими факторами как: экономический, социальный, демографический, состоянием здоровья населения [ 1 ].

Современное студенчество представляет собой один из наиболее динамичных сегментов белорусского общества. В условиях необходимости расширения и углубления социальных трансформаций и реформ, почти императивно диктуемых вызовами времени, вузовская молодежь выступает и как барометр направления и хода перемен, и как социальная база новой формирующейся национальной, научной, культурной, политической элиты страны. От качества обучения и воспитания студенчества, как наиболее образованной части молодежи, во многом уже в ближайшем будущем будет зависеть сам характер белорусского общества, способность его занять достойное место в мировой цивилизации.

На этом фоне современные статистические данные свидетельствуют о тревожной тенденции к снижению общего уровня физического здоровья студенчества. Это объясняется существенными интеллектуальными нагрузками и стрессовыми ситуациями, с которыми сталкиваются молодые люди в процессе обучения, а также таким фактором, как неумение рационально и продуктивно организовать свой отдых. Таким образом, физическая культура студенческой молодежи выступает как фактор адаптации и гармонизации личности студента. Вузовская физическая культура является действенным средством коррекции и снятия физической и психологической усталости, агрессивности, конфликтности.

**Содержание.** Цель работы – получить социологическую информацию об отношении студентов вуза к рациональному использованию свободного времени в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи. Разработать практические рекомендации по совершенствованию занятий по физической культуре и спорту [ 2 ].

В работе применяли такой метод исследования, как анкетирование. Респондентами выступили студенты 2 курса десяти факультетов университета (кроме студентов факультета физического воспитания). Всего в опросе приняло 330 студентов.

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1-2 раза в неделю – 30,4% (юноши



– 21,8% и девушки – 35,2%), 3-4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%).

Наибольший интерес к физической культуре у студентов I курсов (70%), снижение активности и интереса у студентов II и III курсов (55%) и слабую активность студентов IV курса, особенно девушек (38%). Очень слабо внедряется физическая культура в быт учащихся – всего 7% от числа исследуемых самостоятельно занимаются физической культурой, 5% принимают водные процедуры.

Повышение активности студентов и развитие их интереса к физической культуре способствует улучшению организаторской работы преподавателя физической культуры, повышение качества учебного материала, совершенствование методического мастерства, педагогического такта и кругозора преподавателя.

Повышение качества учебного занятия должно идти по линии подбора учебного материала, использования новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических целей и задач занятия и его частей: использование межпредметных связей, профессиональной и спортивной ориентации студентов в связи с особенностями их физического развития и функциональными возможностями.

**Выводы.** Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж. Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры.

### Литература

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
2. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.

### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ 8-9 лет

**Котковец, В.А.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.В. Головач**, кандидат биологических наук,  
доцент



**Введение.** Уровень проявления гибкости зависит от множества различных факторов: от подвижности в том или ином суставе, формы суставных поверхностей, содержания эластина и коллагена в связочном аппарате и др. Важным фактором уровня проявления гибкости является возраст. Наиболее сенситивным периодом для воспитания гибкости является возраст 6-15 лет [1].

На сегодняшний день имеется множество методик, направленных на развитие гибкости, однако самые популярные из них – упражнения на растяжку и йога. Упражнения на растяжку для детей развивают подвижность в суставах и улучшают подвижность основных мышечных групп и связок. Они выполняются с постепенным увеличением амплитуды движений, но в отличие от «взрослого» варианта – без длительного фиксирования в конечном положении. Занятия «на растяжку» проходят в спокойном темпе, однако требуют от ребенка довольно высокой степени концентрации, поэтому занятия рекомендуется начинать с 6 лет.

**Содержание.** Предлагаемый нами комплекс физических упражнений можно выполнять на занятиях с детьми на уроках физической культуры и здоровья, на занятиях в шестой школьный день, а также в домашних условиях. Перед началом занятия необходимо выполнить разминку для разогревания мышц. Для этого выполняем быструю ходьбу или бег на месте, а также несколько приседаний. Упражнения выполняем медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд. Далее выполняем комплекс физических упражнений на развитие гибкости, состоящий из 5 упражнений: 1. Потягивание. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Делаем глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская – на выдохе. Выполняем 2–3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх. 2. Наклоны в стороны. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Поднимаем вверх одну руку и выполняем наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений). Выполняем 4–6 раз в каждую сторону. 3. Наклон вперед. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Делаем вдох, потянувшись руками наверх, на выдохе – выполняем наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом стараясь держать прямыми, колени не сгибать). Повторяем 4–6 раз с задержкой внизу на 3–5 секунд. 4. «Выкрут». Для выполнения этого упражнения можно использовать скакалку или гимнастическую палку. Держась за неё, поднимаем руки вверх и выполняем вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно чтобы руки все время оставались прямыми – для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполняем 10–12 раз. 5. «Бабочка». Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскрыва-

ем» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении тянемся за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.

В контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ) входили по 20 учеников 8-9 лет СШ №1 г. Бреста, относящихся к основной группе здоровья. Для оценки гибкости мы применяли тест для определения подвижности позвоночного столба – «наклон вперед» [2]. Гибкость позвоночника определяли стоя на гимнастической скамейке по наклону вперед с помощью линейки по расстоянию от нулевой отметки до третьего пальца руки (ниже нулевой отметки обозначали знаком плюс, а выше – минус). После 2 месяцев применения комплекса на развитие гибкости (3 раза в неделю) мы повторили измерения (см. таблицу).

Таблица – Показатели гибкости.

Группа	Наклон вперед, см	
	До	После
КГ	-1,2	+0,6
ЭГ	-1,3	+1,1*, где * – $P < 0.05$

**Заключение.** Положительная динамика в гибкости у испытуемых контрольной группы, вероятно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе. Применение же специального комплекса физических упражнений приводит к достоверному улучшению подвижности позвоночника у 8-9 летних детей.

### Литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., М. : Издательский центр "Академия", 2006. – 480 с.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998. – 254с.

### КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОК ЗА 5-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД РОМУАЛЬДА КЛИМА

**Котович, Ю.Э.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Метание молота – сравнительно молодой вид легкой атлетики. Достижения в метании молота очень высоки и продолжают непрерывно расти. Потенциальные возможности метателей молота еще не раскрыты полностью.

Рациональная система тренировочного процесса и ее дальнейшее совершенствование является одним из главных путей к раскрытию потенциальных возможностей метателей молота.

Одним из определяющих условий эффективности подготовки метателей молота является круглогодичность тренировки.

Н. Г. Озолин [2] отмечает, что круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер и каждый год претерпевает закономерные изменения зависящие от многих свойств организма и условий внешней среды.

Главным условием круглогодичной тренировки являются сроки соревнований. Именно к соревнованиям готовится метатель молота, достигая высшей спортивной формы и поддерживая ее на протяжении определенного времени [2].

Как отмечали Е. М. Шукевич [3], Е. М. Лутковский [1] что очень важно в круглогодичной тренировке правильно спланировать содержание подготовки метателя молота. Для этого следует в первую очередь использовать так называемую периодизацию – деление круглогодичной тренировки на периоды и этапы.

Цель исследования – определение количественных показателей тренировок за олимпийский цикл Ромуальда Клима.

В работе использовался анализ дневников спортивной подготовки за 5 лет Заслуженного мастера спорта СССР. Чемпиона (1964 г. Токио) и серебряного призера Олимпийских игр (1968 г. Мехико), рекордсмена мира и Европы Ромуальда Клима.

**Содержание.** Анализ показателей тренировочных занятий за пятилетний период (таблица), проведенных Ромуальдом Климом свидетельствует, что в олимпийском году (1964 г. Токио) количество проведенных занятий составило – 161; в после олимпийском 1965 году – 180 занятий; в 1966 году – 154; а в 1967 году – 177; в олимпийском 1968 году (Мехико) – 172.

Всего за пять лет Ромуальд Клим провел тренировочных занятий равных сумме – 844.

Таблица – Показатели количества тренировочных занятий за пятилетний олимпийский цикл Ромуальда Клима

Месяцы	Годы, количество занятий				
	1964 Олимпийский	1965	1966	1967	1968 Олимпийский

	год				год
Январь	20	20	21	21	20
Февраль	20	21	16	17	21
Март	19	19	20	21	20
Апрель	17	20	18	20	17
Май	19	20	17	18	18
Июнь	17	20	19	18	18
Июль	15	20	18	17	16
Август	18	20	17	15	18
Сентябрь	16	20	8	15	15
Октябрь	–	–	–	15	9
Всего	161	180	154	177	172

**Заключение.** Таким образом, полученные показатели в исследовании свидетельствуют о волнообразном изменении количества тренировочных занятий у Ромуальда Клима на протяжении пяти лет с 1964 по 1968 год.

### Литература

1. Лутковский, Е. М. Педагогические основы технической подготовленности в легкоатлетических метаниях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. М. Лутковский. – М. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 1996. – 63 с.
2. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 13–15.
3. Шукевич, Е. М. Метание молота / Е. М. Шукевич, М. П. Кривоносов ; под редакцией Заслуженного тренера СССР В. В. Садовского. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – С. 33.

### АЛГОРИТМ АНАЛИЗА УСПЕШНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ПЛАВАНИЮ

**Кунац, О.Д.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

**Кисель, М.А.**, учащийся 11 класса СШ № 20 (г. Брест)

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

**Введение.** Необходимой составляющей профессионализма тренера-преподавателя является профессиональная компетентность. Под профессиональной компетентностью тренера-преподавателя, понимается интегральная характеристика личности, которая объединяет знания, умения, навыки, профессионально важные качества личности, которые обеспечивают самореализацию и самоусовершенствование личности педагога-тренера в процессе профессиональной деятельности [1, 2].

Основными компонентами профессиональной компетентности тренера по плаванию являются:

- 1) интерес к профессиональной деятельности тренера по плаванию (мотивационный компонент);
- 2) высокий уровень развития профессионально значимых качеств (личностный компонент);
- 3) профессионально значимые теоретические, методические и практические знания о плавании как виде спорта и средстве физического воспитания (информационный компонент);
- 4) профессионально значимые умения (операционный компонент);
- 5) высокий уровень физической и технической подготовленности в области плаванию (двигательный компонент) [3].

Каждый из этих компонентов выполняет свою специфическую роль в функционировании профессиональной компетентности и обладает специфическим содержанием. Они во взаимодействии между собой образуют функциональную систему профессиональной компетентности, определяют возможности человека к успешному осуществлению профессиональной деятельности. Эти возможности зависят как от степени развития отдельных структурных компонентов, но и от характера их связей между собой.

**Содержание.** В результате анализа уровня успешности и эффективности работы тренера-преподавателя по плаванию за учебный год, нами были выявлены сильные и слабые стороны тренерской деятельности за 2016-2017 год, а именно:

Тренер высшей категории (группа высшего спортивного мастерства) – *высокий уровень работы*: участие спортсменов в составе сборной Брестской области в республиканских соревнованиях, выполнение разрядных норм (МС, 1-2 разряд), наличие спортсменов в составе национальной и сборных команд РБ, проведение официальных соревнований по спортивному плаванию в составе ГСК; *низкий уровень работы*: спортсмены победители (призеры) республиканских соревнований («Веселый дельфин», Спартакиада ДЮСШ, ОДМ, ПРБ, Чемпионатов, Кубка Республики Беларусь).

Тренер первой категории (учебно-тренировочная группа) – *высокий уровень работы*: участие спортсменов в составе сборной Брестской области в республиканских соревнованиях, спортсмены победители (призеры) областных соревнований, выполнение разрядных норм (1-3 разряд); *низкий уровень работы*: проведение физкультурно-оздоровительного лагеря в летний период, проведение официальных соревнований по спортивному плаванию в составе ГСК, количество спортсменов в составе национальной и сборных команд РБ.

Тренер второй категории (проводит работу с учениками старших специализированных классов) – *высокий уровень работы*: участие



спортсменов в составе сборной ЦОРа в областных соревнованиях, участие спортсменов в составе сборной Брестской области в республиканских соревнованиях победители (призеры) областных и республиканских соревнований; *низкий уровень работы*: участие спортсменов в составе сборной РБ в международных соревнованиях, выполнение разрядных норм, проведение официальных соревнований по спортивному плаванию.

Тренер без категории (учебно-тренировочные группы 2-го и 3-го годов обучения) – *высокий уровень работы*: участие спортсменов в составе сборной ЦОРа в областных соревнованиях, победители (призеры) областных соревнований, выполнение разрядных норм (1-3 разряд); проведение физкультурно-оздоровительного лагеря в летний период; *низкий уровень работы*: наличие спортсменов в национальных командах РБ; победителей на республиканском уровне, выполнение разрядных норм КМС и мастеров спорта РБ.

Таким образом, в ходе проведенного анализа уровня компетенции, был построен рейтинг успешности и эффективности работы тренеров-преподавателей БОЦОР по водным видам спорта за 2016-2017 год: наивысший показатель (в баллах) у (высшей категории) – 1445, (1-2 категории) – 1290, (без категории) – 345.

**Заключение.** Обобщая вышесказанное, следует изменить педагогические условия формирования профессиональной компетентности тренера по плаванию в процессе повышения квалификации посредством: акцентировать работу тренера на совершенствование профессионально значимых знаний и умений, формирование профессионально важных личностных качеств, профессиональной мотивации и спортивное совершенствование в плавании; повышение квалификации тренера по плаванию в предметно-социальном аспекте его деятельности; поиск и модернизация профессиональных систем креативных заданий для тренеров; сопряженность и интеграция психолого-педагогического аспекта и спортивного совершенствования; применение современных информационно-технологических систем для диагностики и управление учебно-тренировочным процессом; организация самостоятельной коллективной (очная и дистанционная подготовка и переподготовка, тематические педсоветы, семинары – практикумы, участие в профессиональных тренингах) и индивидуальной (методическая консультация, самообразование) системой повышения квалификации.

### Литература

1. Сверчков, А.В. Теоретическая и практическая готовность будущих спортивных педагогов к профессиональной деятельности / А.В. Сверчков – М.: Актуальные проблемы непрерывного профессионального образования, 2010. – 294-300 с.



2. Дяранов, М.Е. Исследовательский подход к профессионально-педагогической деятельности / М.Е. Дяранов, А.Г. Гостев. – Челябинск : ЧГУ, 1996. – 72 с.

3. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства: учебное пособие для ВУЗов физической культуры / А.М. Якимов – М. : Терра-спорт, 2003. – 176 с.

## **МОЛОДЕЖЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Леончик, Е.В.**, 1 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **Э.А. Моисейчик** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** В современном мире спорт занимает значительное место в жизни общества. Люди любых возрастов занимаются разными видами спорта, начиная такими классическими видами спорта как бег и заканчивая недавно появившимися направлениями как фитнес, пилатес и так далее.

Благодаря развитию мира занятия спортом стали доступными для всех. Отмечается появление большого количества спорткомплексов, стадионов, ледовых арен, аквапарков, тренажерных залов, бассейнов.

Если раньше наблюдалось преимущественно спортивная деятельность среди молодежи, то в современный период люди пенсионного возраста также активно ведут спортивную деятельность. Самыми популярными видами спорта среди пожилых людей являются такие виды спорта как скандинавская ходьба, бег, плавание, йога.

В Беларуси физической культуре и спорту уделяется огромное внимание. Это подтверждают высокие достижения в спорте и наличие спортивных сооружений мирового класса.

**Содержание.** Многие государства поддерживают развитие спорта, проводят соревнования республиканского и международного формата. Например, Беларусь активно проводит спортивные мероприятия, спонсирует строительство и развитие спорткомплексов, стадионов, выделяет денежные премии спортсменам – представителям нашей республики на международных соревнованиях, активистам и начинающим спортсменам с большим потенциалом.

Хочется отметить, что спорт и физическая активность не оставляет равнодушным современную молодежь. Что бы ни говорили взрослые люди про «поколение Z», которое, по их мнению, интересуется только компьютерными играми и социальными сетями, это не является абсолютной правдой.

В последнее время наблюдается значительный рост интереса к спортивной деятельности, правильному питанию и активному образу жизни. Удивительно, но этому способствует социальные сети. Напри-

мер, в одной из наиболее популярной социальной сети мира – «Instagram» большую популярность набирают микроблоги и аккаунты, связанные с правильным питанием, легкими физическими упражнениями. Мировой видеохостинг “ YouTube” также захватила волна правильного образа жизни.

Блоггеры делятся своим личным опытом по коррекции фигуры, рецептами правильного питания, способами занятий спортом в домашних условиях без дорогого оборудования.

В Беларуси на начало текущего года физкультурой и спортом занимались 51,1% молодых мужчин и 45,9% молодых женщин в возрасте 16-29 лет, сообщили БЕЛТА в Национальном статистическом комитете. Самым важным в занятиях физкультурой и спортом, по мнению 43,3% молодых людей, является возможность укрепления здоровья. Положительную роль спортивных занятий для сохранения физической формы отмечает почти половина женщин (47,2%) и около трети (32,4%) мужчин данной возрастной группы. Ежедневно спортивным занятиям уделяют время 6,8% занимающихся молодых мужчин и женщин, 4-6 раз в неделю - 10,9%. Как уже сообщалось, в Беларуси молодежь представляют люди в возрасте от 14 лет до 31 года. Почти каждый пятый житель республики относится к данной категории. На 1 января текущего года в стране проживало 1 992,5 тыс. человек в этом возрасте. Наиболее многочисленная группа среди молодежи - в возрасте 25-30 лет (их численность на начало текущего года составила 897,4 тыс. человек, или 45% от общей численности молодежи). В возрасте 20-24 лет - 553,6 тыс. человек (27,8%), 18-19 лет - 180,3 тыс. человек (9,1%), 14-17 лет - 361,1 тыс. человек (18,1%).

Политика государства нацелена на то, чтобы всем предоставить возможность заниматься спортом. Благодаря такому подходу белорусские школы, вузы, а также детские дошкольные учреждения прекрасно оснащены для занятий спортом.

Сегодня в стране функционирует более 23 000 объектов физкультурно-спортивного назначения: стадионы, бассейны, спортивные залы, спортивные манежи, спортивные сооружения с искусственным льдом.

**Заключение.** По статистике, самые популярные вида спорта в Беларуси среди молодежи – это лёгкая атлетика, футбол, гимнастика, лыжный спорт, хоккей, теннис, фехтование, борьба, волейбол, гандбол, плавание, шахматы и шашки.

Таким образом, можно смело сказать, что Беларусь далеко шагнула в плане физическо-культурного развития. Молодежь активно занимается спортом и помогает развивать физическую активность в стране.

## Литература

подготовлено по материалам интернет-порталов  
<http://www.belta.by/society/view/v-belarusi-511-molodyh-muzhchin-i-459-molodyh-zhenschin-zanimajutsja-fizkulturoj-i-sportom-254059-2017/> и  
<http://www.belarus.by/ru/about-belarus/sport/> .

### НАРКОТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ОТДЕЛЬНЫЕ ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ

**Манец, В.Э.**, 3 курс, юридический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель

**Введение.** На сегодняшний день в современном мире существует достаточно огромное количество проблем, но в белорусском обществе выделяется одна из наиболее масштабных – наркомания.

Масштабы и темпы распространения наркомании в стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье граждан. Распространенность наркомании свидетельствует из статистических данных Министерства внутренних дел Республики Беларусь, где в течение 2015 года выявлено более 7,2 тысяч наркопреступлений, из которых почти 3,3 тысячи связаны со сбытом наркотиков [1]. В 2016 году сохранилась положительная динамика. Органами внутренних дел выявлено почти 6,4 тыс. наркопреступлений, из них 2,8 тыс. связаны со сбытом [1]. В январе-сентябре 2017 года свидетельствует об устойчивой тенденции снижения уровня наркопреступности в стране (-16,2%). В результате принятых практических мер органами внутренних дел выявлено более 4,2 тыс. наркопреступлений, из них свыше 2 тыс. связаны со сбытом [1]. Однако есть основания предполагать, что на самом деле ситуация выглядит еще более тревожно, чем показывает статистика. Поскольку данное преступление отличается высокой латентностью, то это дает нам возможность предположить, что совершенных преступлений в данной области значительно больше.

Вызывает тревогу, прежде всего, то, что наркотики становятся все более доступными, что на белорусский рынок во всем возрастающем объеме выбрасываются новые наркотические вещества, в том числе мощного разрушающего действия. В Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28.05.2003 № 26 «Об утверждении республиканского перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих государственному контролю в Республике Беларусь» представлен перечень наркотических средств [2].

**Содержание.** Нами были изучены факторы риска появления нарушений, связанных с употреблением наркотических веществ:

генетическая предрасположенность лица – злоупотребление наркотическими веществами в семьях может свидетельствовать о существовании генетической предрасположенности. Рассмотрим на примере, когда ребенок, проживая в семье, где оба родителя (мать и отец) злоупотребляют наркотическими средствами, на наш взгляд, большая вероятность того, что ребенок может «последовать по стопам» своих родителей, т.е. наиболее важной в этом случае является мезолимбическая система;

социальные и культурные факторы – к данному фактору можно отнести этническая среда, пол, возраст, род деятельности, социальное положение, религия и т.д. Например, многие подростки в настоящее время, начинают злоупотреблять наркотиками или под влиянием своих сверстников, т.е. находятся в «опасном» окружении среди сверстников;

самолечение – причиной данного фактора может служить нахождения лица в состоянии депрессии, фрустрация и другие. Рассмотрим на примере, когда у личности проблемы на работе, тем самым лицо впадает в сильнейшую депрессию, становится все более раздраженным и тем самым ищет повод для успокоения. Он предполагает, что действия наркотических средств «наладят жизнь», т.е. лицо сознательное или бессознательное отрицая и преуменьшая опасность наркомании, тем самым может способствовать перерастанию употребления наркотических веществ и злоупотребление ими.

В решении проблемы наркомании есть 2 компонента:

профилактика – борьба с наркооборотом и пропаганда здорового образа жизни без наркотиков с целью ликвидации спроса на наркотики; лечение людей, уже ставших наркоманами.

Если первому пункту уделяют внимание в работе государственные, образовательные, общественных организаций, СМИ, то по второму – услуги, представленные государственными учреждениями, использующие традиционные медицинские методы лечения наркомании.

На основании выявленных нами факторов и проблем борьбы с наркоманией, был проведен социологический опрос студентов 1-3 курсов юридического факультета, им были предложены следующие вопросы:

«Как Вы считаете, наркомания – болезнь или преступление?» и пришли к такому результату, что 40% ответили, что это преступление, 35% – болезнь, а остальные 25% – затрудняются ответить.

«Как часто Вы обсуждаете проблему наркотиков в кругу друзей, знакомых?» 70% ответили что никогда, 29% – иногда и только 1% – регулярно.

«В какой степени Вы знакомы с «наркоманским» жаргоном?»

90% ответили, что не знакомы с ним совершенно, 9% – ответили, что знают значение лишь некоторых слов и только 1% – знают жаргонные слова.

«Есть ли среди близких Вам людей (друзья, члены семьи, родственники) те, кто употребляет наркотики?» 100% – ответили, нет.

«Знакомы ли Вы с людьми, которые употребляют наркотики, но не являются для Вас близкими, не входят в Вашу компанию?» 100 % – ответили, нет.

«Нужны ли молодым людям беседы, разъяснения о вреде наркотиков?» – 50% – ответили, да, 40% – ответили, нет и только 10% – ответили, что затрудняются ответить.

Также из опроса студентов 1-3 курсов мы выявили, что студенты, о проблеме наркомании знают достаточно много. Студенты 3 курса приводят примеры из практики, на которой побывали летом 2017 года.

Опрос показал, что студенты очень пренебрежительно относятся к личностям, употребляющим наркотические средства. Высказывая положительные мнения по поводу санкций ст.327 – ст.333 в Уголовном кодексе Республики Беларусь, где указано, что за незаконные действия с наркотическими средствами или психотропными веществами либо их аналогами наказываются лишением свободы на срок до 25 лет с возможностью конфискации имущества.

**Заключение.** На основании данных мы приходим к тому, что установить запрет на наркотики не возможно, а также дать четкое понятие, чем же являются наркотики – болезнью или преступлением.

Так как преступления являются нанесением вреда окружающим с целью извлечения для себя собственной выгоды, а наркотики не являются злом, но могут ими стать лишь в результате определенных обстоятельств, связанных с его употреблением.

Из этого следует, что борьба с наркоманией на законодательном уровне урегулирована, мы видим это на санкциях статей, но есть вторая сторона, которую также необходимо укрепить – работа по предупреждению и предотвращению наркомании, которая должна проводиться с самого рождения со стороны семьи и заканчиваться воздействием специальных институтов.

### Литература

1. Министерство Внутренних Дел Республики Беларусь [Электронный ресурс]: Статистика // Национально-правовой интернет портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://mvd.gov.by/ru/main.aspx?guid=17781>. – Дата доступа: 30.10.2017.

2. Об утверждении республиканского перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих государственному контролю в Республике Беларусь [Электронный ресурс]: По-



становление Министерства здравоохранения Республики Беларусь, 28 мая 2003 – Режим доступа: <http://pravo.levonevsky.org/bazaby11/republic36/text904.htm>. – Дата доступа: 30.10.2017.

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Мисько, А.А.**, 1 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

**Введение.** Важным составляющим компонентом сохранения здоровья людей является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом.

Одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация.

В настоящее время одной из самых актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой, так как с каждым годом ощущается заметное нежелание молодёжи заниматься этой деятельностью. Как показывает практика, состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня. Это во многом обусловлено тем, что современные студенты имеют низкий уровень мотивации и несформированность потребности к занятиям физической культурой.

Мотивация - это то, что побуждает, стимулирует человека сделать что-либо.

Сегодня очень трудно найти молодого человека или девушку, которые действительно осознают смысл такого вида активной деятельности, как физическая культура. Да и вряд ли кто-то вообще задаётся этим вопросом. Если и существуют такие люди, то их единицы. И это плохо, ведь у каждого человека должен быть мотив к любому действию, в том числе и к занятию физической активностью.

**Содержание.** Занимаясь активно и систематически физической культурой, студенты улучшают своё физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуются [3]. К сожалению, статистика свидетельствует о том, что около 20 % студентов негативно относятся к занятиям физическими упражнениями, основная масса студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. На современном этапе у студентов не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям



физкультурной деятельностью и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов.

В связи с этим большое значение приобретает изучение структуры мотивационного комплекса в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью студенческой молодёжи, поиск методов её повышения, так как мотивация является неотъемлемым компонентом успешной физкультурно-спортивной деятельности.

Я решила провести исследования в области изучения мотивов студентов к занятию физической культурой. Мною был проведён опрос студентов филологического факультета, который выявил следующие мотивы:

– *Подготовка к армейской жизни*: некоторые студенты, преимущественно парни, посещают занятия физической культуры с той целью, чтобы в армии не выделяться плохой физической подготовкой среди других призывников.

– *Хорошее времяпрепровождение*: многие студенты увлекаются спортом, потому что это хорошее развлечение, для них занятия физической активностью – это своеобразное хобби.

– *Платные отработки*: это также является своеобразным стимулом к посещению занятий по физическому воспитанию. Большинство студентов не имеют возможности и желания платно отрабатывать пропущенные занятия, поэтому вынуждены присутствовать на парах по физической культуре.

– *Хорошая физическая форма*: к этой категории относятся преимущественно девушки. Студентки хотят иметь хорошую фигуру, даже в старости быть в хорошей физической форме, поэтому с удовольствием посещают занятия по физическому здоровью и всевозможные спортивные секции.

Таким образом, исследование показало, что оздоровительная и эмоциональная стороны спортивной активности занимают значимое место в жизни студентов. При этом личностная мотивация к самостоятельным спортивным занятиям сформирована у молодых людей ещё недостаточно [1].

**Заключение.** Одно из важных условий учебной деятельности – создание у человека осознанных устойчивых мотивов. В физкультурной деятельности, таким образом, принцип сознательности в период активного развития интеллекта приобретает основополагающее значение в формировании мотивации к занятиям физической культурой, т.е., определив мотивы студентов, можно предположить, будут ли они заниматься физической культурой и спортом для сохранения здоровья или их конечная цель – сдача зачёта [2].

### Литература:

1. Злотников, А. А. Увлечение спортом в системе ценностей студентов // Адукацыя і выхаванне. – 2007. - №7. – С. 62-66.
2. Ваницкая, О. А. Мотивационный аспект занятий физической культурой в системе оздоровления студенческой молодёжи : [исслед. на базе БарГУ]  
О. А. Ваницкая, Г. П. Мурашко, И. С. Хомич // «Здоровье для всех» : сб. статей V междунар. науч. практ. конф. / Полес. гос. ун-т. – Ч.1. – С. 32-34. – Пинск, 2013.
3. Масалова О. Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью / О. Ю. Масалова. – Москва : КноРус, 2016. – 183, [1] с.

### УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Муравейко, Ю.В.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**Введение.** Дошкольный период характеризуется значительными преобразованиями в деятельности всех физиологических систем организма, а возраст 5–7 лет считается одним из критических этапов развития ребенка, от которого во многом зависит вся его последующая жизнь. Уровень психомоторного развития обусловлен функциональной зрелостью нервной системы, обеспечивающей способность к проявлению произвольных действий [1].

Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы. Выпадение или дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом.

Проблема психомоторного развития ребенка принадлежит к числу наиболее значимых в современном физическом воспитании дошкольников. Это закономерно, поскольку на первых этапах развития психика и моторика находятся в неразрывном единстве.

В настоящее время, психомоторные явления анализируются в 3 аспектах: в аспекте моторного поля (сферы приложения усилий), в аспекте сенсорного поля (сферы, из которой человек черпает информацию для совершения движения), а также в аспекте механизмов переработки сенсорной информации и организации моторных актов. В итоге психомоторика понимается как единство органов чувств и телесных средств действительной активности человека [2, 3].

Психомоторные способности в психолого-педагогической литературе рассматриваются в рамках проблемы трансформации в деятельности

самого ее субъекта, его потребностей, его предрасположенности к конкретным видам деятельности. В этой связи, проблема формирования психомоторных функций у дошкольников остается актуальной, в связи тем, что она играет значительную роль в психофизическом развитии детей дошкольного возраста.

**Содержание.** Сензитивным периодом психомоторного развития детей является дошкольный возраст. Именно в этот период происходит интенсивное развитие ребенка (Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.), произвольность психических функций и поведения становится основной характеристикой дошкольника, необходимым условием для его успешной адаптации в современном мире. Однако в программах дошкольного воспитания и развития это направление работы не прописано, поэтому ни воспитатели, ни методисты не осознают его важность.

Современные исследования показывают, что, признавая игру ведущим видом деятельности дошкольника и понимая необходимость построения и организации процесса воспитания и обучения детей в игровой форме, педагоги на практике, к сожалению, из-за существующей и увеличивающейся с каждым годом плотности наполнения групп вынуждены больше использовать настольный игровой дидактический материал, чем развивающий потенциал двигательной активности детей. Интенсификация процесса обучения, а также дефицит времени для свободной деятельности являются психотравмирующими факторами для дошкольников, что в сочетании со снижением уровня двигательных игровых заданий и упражнений негативно отражается на состоянии их здоровья, на физическом и психическом развитии, что ведет к утомлению, нежеланию обучаться в дальнейшем.

Вместе с тем анализ уровня развития психомоторных способностей у детей старшего дошкольного возраста, проводимый в исследованиях авторов [4], свидетельствует, что от 25 до 40% воспитанников имеют низкие показатели по таким компонентам психомоторной сферы, как:

- статическая и динамическая координация, скорость, четкость и одновременность движений, моторика рук;
- восприятие, внимание, память;
- оперативность движений.

Недостаточный уровень развития компонентов психомоторной сферы рассматривается нами как очевидная предпосылка трудностей в процессе школьного образования.

Для успешного обучения детей основополагающим является развитие крупной и мелкой моторики, подвижности, выносливости, владения основными движениями и возможности контролировать и управлять ими.

Нужно заметить, что психомоторное развитие детей во многих западных странах тщательно контролируется, и, например, во Франции в состав группы психологической службы (кроме специалистов по школь-

ной психологии и психологии обучения) входит и специалист в данной области. В нашей стране это направление развития детей в образовательных организациях находится в стадии зарождения.

Наличие сложных взаимосвязей и взаимозависимостей между всеми компонентами психомоторной сферы требует применения системного подхода, который позволит приспособить образовательный процесс к уровню подготовки и особенностям развития детей, учитывать их возрастные и психофизические возможности и потребности, тем самым создавая условия для формирования индивидуальных качеств, обеспечивающих социальную успешность, охрану, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

В результате теоретического анализа публикаций и изучения опыта педагогической работы по данной проблеме выявлены противоречия между:

- требованиями дошкольных учреждений к результатам освоения основной образовательной программы в виде целевых ориентиров и ежегодным увеличением числа дошкольников с отклоняющимся психомоторным развитием;
- значимостью психомоторной сферы детей для обеспечения успешности в учении и недостаточной теоретической и содержательной разработке методики развития психомоторной сферы;

В этой связи, психомоторное развитие, ввиду естественности для детей, должно занимать ведущее место в общем комплексе психолого-педагогических воздействий.

**Заключение.** На научно-методическом уровне актуальность данного направления связана с тем, что современные программы дошкольного воспитания нацелены главным образом на функциональные изменения некоторых психофизических свойств организма ребенка (рост, вес, ощущение, восприятие) в рамках возраста. Не учитываются, однако, закономерности развития двигательной сферы и ее влияние на психическое развитие детей. Недостаточно разработан вопрос содержания и форм организации специальной работы по развитию дефицитных компонентов психомоторной сферы детей. Таким образом, благодаря специально подобранным играм и упражнениям, дошкольники приобретут навыки и умения необходимые для овладения программными знаниями, умениями и навыками, что в конечном итоге будет способствовать более успешной подготовке к школе и адаптации в обществе.

### Литература

1. Мухина, С.Н. Программа детского психомоторного развития «Шире круг» с методическими рекомендациями / С.Н. Мухина. – М.: Перспектива, 2014. – 203 с.
2. Шадриков, В.Д. Мир внутренней жизни человека / В.Д. Щад-

риков. – М. : Университетская книга, Логос, 2006. – 235 с.

3. Ильина, Г.В. Психомоторное развитие детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях инклюзивного образования / Г.В. Ильина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. С. 35-43.

4. Руководство по диагностике и профилактике школьно-обусловленных заболеваний, оздоровлению детей в образовательных учреждениях / под ред. В.Р. Кучмы, П.И. Храмцова. М., 2012. – 112 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕТКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Олейник, А.В.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В.Шукевич**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Меткость, как способность человека достигать определённого уровня точности, может проявляться генерализованно, то есть, вне зависимости от характера двигательного задания, так и специфично – только в движениях с хорошо знакомой, освоенной структурой [1,2,3].

Для точности сложнокоординированных движений основное значение приобретает наличие ранее выработанных двигательных программ, что определяет проявление экстремумов на зависимости точности от темпа и времени, а также повышения точности при выполнении двигательных действий с большим числом степеней свободы кинематической цепи.

Генерализованное проявление меткости обусловлено прежде всего наследственными факторами, которые определяют не только возможность с разной степенью успешности выполнять различные задания точностного характера, но и темпы освоения движений, требующих точности.

В меньшей мере генерализованное проявление меткости связано с общей двигательной подготовкой субъектов.

**Цель исследования.** Определение показателей целевой точности движений в метании малого мяча у детей младшего школьного возраста.

В исследовании приняли участие девочки и мальчики в возрасте 6–10 лет.

Проводилось тестирование метания малого мяча в вертикальную цель. Условия проведения. Дети метали малый мяч в мишень – щит, размером 1x1, с кругом, диаметром 40 см посередине. Метание проводилось неведущей рукой, три попытки. Попадание в круг – 2 балла, попадание в щит – 1 балл, промах – 0 баллов.

**Содержание.** Анализ полученных результатов показал, что в



период от 6 до 10 лет результативность в метании малого мяча в вертикальную цель неведущей рукой неуклонно повышается (таблица). Наиболее высокие темпы прироста сопутствуемые статистически достоверным изменениям показателей метания малого мяча в вертикальную цель неведущей рукой отличаются у девочек младшего школьного возраста в период от 6–7 до 7–8 лет и от 8–9 до 9–10 лет, а у мальчиков лишь от 7–8 до 8–9.

Во все остальные периоды как у мальчиков, так и у девочек темпы прироста показателей метания малого мяча в вертикальную цель неведущей рукой не достигают статистически существенных значений.

Сопоставляя показатели метания малого мяча в вертикальную цель неведущей рукой девочек и мальчиков, следует отметить специфические половые различия в возрастной динамике, имеющие статистически достоверные значения на протяжении всех возрастных периодов, за исключением 9–10 лет.

Таблица – Показатели метания малого мяча неведущей рукой в вертикальную цель детей младшего школьного возраста

Возраст, лет	Статистические параметры							
	Девочки			Мальчики				
	n	$\bar{x}$	$\sigma$	n	$\bar{x}$	$\sigma$	t	p
6–7	23	0,50	0,34	25	1,20	0,54	7,600	< 0,01
7–8	28	1,10	0,64	24	1,40	0,70	2,571	< 0,05
8–9	25	1,30	0,78	23	1,80	0,93	2,793	< 0,05
9–10	26	1,80	0,57	25	2,00	0,85	1,296	> 0,05

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о возрастающей динамике показателей метания малого мяча в цель неведущей рукой как у мальчиков, так и у девочек. Отмечены достоверные различия между показателями девочек и мальчиков во всех возрастных периодах младшего школьного возраста, за исключением возрастного периода 9–10 лет.

#### Литература

- Зданевич, А. А. Баллистические метательные движения в системе физического воспитания школьников : монография / А. А. Зданевич. – Брест : Изд-во БрГУ, 2006. – 261 с.
- Зимницкая, Р. Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на

уроках физической культуры : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. Э. Зимницкая. – Минск, 2003. – 19 с.

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

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ПЛАВАНИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

**Полетило, И.В.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Одним из важнейших направлений в достижении высоких спортивных результатов является процесс совершенствования техники плавания. Одним из важнейших элементов техники в достижении высоких спортивных результатов является поворот в плавании.

Технику поворота необходимо постоянно совершенствовать, контролировать время поворота, выход после поворота, и другие показатели, то есть совершенствовать процесс освоения техники поворота пловцами.

Цель исследования – определение результативности технических элементов у высококвалифицированных пловцов Республики Беларусь.

В исследовании приняла участие Александра Герасименя:

- Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь;
- Двукратная вице-чемпионка Олимпийских игр 2012 года (50 м и 100 м вольным стилем);
- Обладательница золотых наград Чемпионатов мира и Европы как на «длинной» воде (бассейн 50 м), так и на «короткой» воде (бассейн 25 м);
- Многократная чемпионка Всемирных универсиад (2009 г., 2011 г. и 2013 г.);

– Бронзовая призерка Олимпийских игр 2016 года.

Принял участие Евгений Цуркин:

- Мастер спорта Республики Беларусь международного класса;
- Чемпион Европы по плаванию 2014 г.;
- Чемпион Всемирных универсиад (2013 и 2015 г.);
- Многократный чемпион и рекордсмен Республики Беларуси.

Результативность технических элементов у высококвалифицированных пловцов определялась на соревнованиях, во время Чемпионата Республики Беларусь по плаванию памяти А. А. Коваленко (апрель 2016 г.). Измерение проводилось прибором Polar M 400, камера Nikon1J5.

Определялись различные показатели элементов технической подготовленности, в том числе и время выполненных поворотов на 100 м дистанции способом баттерфляй высококвалифицированных пловцов.

**Содержание.** На соревнованиях, на 100-метровой дистанции способом баттерфляй были получены данные о времени выполнения поворотов во время плавания Александрой Герасименей.

Данные показали, что время первого поворота (5+10 м) равно 7,68 с, второго – 8,88 с, третьего 9,56 с. В таблице отмечено, что максимально быстрый поворот наблюдается на первом отрезке (7,68 с). Время второго поворота ухудшилось – на 1,2 с, на третьем повороте произошло незначительное ухудшение по сравнению со вторым поворотом и составило – 0,68 с.

Анализируя показатели поворота Евгения Цуркина можно отметить, что время потраченное на поворот (5+10) самое большое в третьем повороте – 8,32 с, а самое минимальное во втором – 7,84 с. Первый поворот спортсменом выполнен – за 8,28 с (таблица).

Таблица – Показатели времени поворотов на 100-метровой дистанции способом баттерфляй высококвалифицированных пловцов

Дистанция	А. Герасименя	Е. Цуркин
	Время поворота (с)	Время поворота (с)
1 поворот	7,68	8,28
2 поворот	8,88	7,84
3 поворот	9,56	8,32

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты в соревновании Александры Герасимени и Евгения Цуркина, являлись контрольными достижениями в подготовке к Олимпийским играм.

### Литература

1. Гордон, С. М. Динамика результата пловцов-спринтеров в годичном цикле тренированности. Плавание / С. М. Гордон, П. М. Прилуцкий. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – С. 21–39.
2. Макаренко, Л. Т. Плавание / Л. Т. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – С. 128–132.

3. Мочалкин, Е. В. Техничко-тактическая подготовка пловцов-кролистов в предсоревновательный период : методическая разработка / Е. В. Мочалкин. – Оренбург. Оренбургская ПКУ, 2014. – 25 с.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА РОСТОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ РАЗНЫХ АМПЛУА**

**Прокопчик, А.Н., Павлюкович, В.В, Юшук, Г.С.,** 4, 3, 5 курс,  
факультет физического воспитания (Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.И. Приступа,** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** В специальной литературе в течение многих лет в волейболе отмечается четкая тенденция подбора высокорослых спортсменов с хорошей атлетической подготовкой [1]. По прогнозам специалистов в ближайшие годы оптимальными по длине тела у женщин будут показатели 180-190 см. В этой связи актуальным является установление факта насколько соответствуют этим показателям ростовые данные игроков команд, участвующие в чемпионате Республики Беларусь (высшая лига, женщины).

**Содержание.** Цель работы – определение ростовых показателей игроков команд высшей лиги, участвующих в чемпионате Республики Беларусь сезона 2017-2018 г.г.

**Методы исследования.** В работе применялись анализ литературы, анализ документальных материалов (технические заявки команд).

**Результаты и их обсуждение.** Полученные нами результаты отражены в таблице.

Таблица. Ростовые показатели игроков разных амплуа стартовых составов команд высшей лиги чемпионата Республики Беларусь в сезоне 2017-2018 г.г.

Команды	Центр. блокирующая	Доигровщица	Диагональная	Пасующая	Либеро	Средний рост
Жемчужина Полесья	186	183	186	178	176	182
Коммунальник - ГРГУ	186	180	182	177	167	178
Коммунальник - МГУ	179	179	179	175	169	176

Минчанка	188	182	187	181	174	182
Минчанка - 2	182	183	183	178	178	181
Прибужье	186	181	187	174	169	179
Средние данные амплуа	185	181	184	177	172	180

Анализ результатов, отраженные в таблице, свидетельствует, что пока еще ни один из белорусских клубов по показателю среднего роста игроков стартовых составов не достиг прогнозных данных 180 – 190 см. Среди игроков разных амплуа наиболее высоким ростом обладают центральные блокирующие (средний рост 185 см).

**Выводы.** Таким образом, полученные данные свидетельствуют, что средний рост игроков команд высшей лиги пока не достиг прогнозных показателей. Комплектование стартовых составов белорусских клубных команд игроками разных амплуа осуществляется в соответствии с современными тенденциями, присущими ведущим европейским командам.

### Литература

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова – 4-е издание, стер. – М.: Издательский центр “Академия”, 2010 – 400 с.

## СИСТЕМА МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

**Ревенко, О.А.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**Введение.** В условиях совершенствования системы подготовки спортсменов разных видов спорта предъявляются все более высокие требования к уровню спортивно важных психофизических качеств, в частности к психомоторному, интеллектуально-когнитивному, физическому (моторному) компоненту. В существующих системах оценки психофизических способностей индивида, отсутствует алгоритм многоступенчатого мониторинга за уровнем интегральной психофизической готовности и подготовленности спортсмена, в нашем случае пловцов.

Контроль и мониторинг психофизической подготовленности на разных этапах подготовки спортсменов, обусловлено выраженными индивидуальными различиями психофизических качеств. Для решения задач контроля за уровнем подготовленностью разработан алгоритм многоступенча-



той системы оценки уровня психофизической подготовленности спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности.

**Содержание.** Процесс оценки по психофизическим критериям подготовленности к тренировочной и соревновательной деятельности характеризуется следующими этапами (таблица 1):

Таблица 1 – алгоритм многоступенчатой системы мониторинга и контроля психофизической подготовленности

ЭТАП 1 – Сбор данных для информационно-аналитической работы (психодиагностика, тестирование двигательно-координационного потенциала) n=17 количественных показателей		
Психомоторные способности	Кондиционные способности	Координационные способности
ЭТАП 2 - Разработка 10-балльной шкалы (метрологическое обоснованное количественного и качественного описание)		
ЭТАП 3 - Автоматизированный перевод полученных сырых данных в 10 балльную шкалу		
ЭТАП 4 – Суммирования переведенных в 10 балльную шкалу показателей исследуемых компонентов и расчет интегрального уровня психофизической подготовленности		
Сумма баллов профессионально важных психофизических качеств (n=17) и разработка рейтинга готовности и подготовленности пловцов		

ЭТАП 1 – Сбор данных для информационно-аналитической работы. На данном этапе осуществляется психодиагностика и тестирования компонентов психофизического потенциала (по 17 показателям: психомоторные способности; кондиционные способности; координационные способности и сбор «сырой» информации в количественном качественном выражении).

ЭТАП 2 – Разработка 10 балльной шкалы (метрологическое обоснованное количественного и качественного описание). Полученные оценки в тестовых заданиях (в относительных величинах), переводятся в абсолютные величины в 10-балльную шкалу путем расчета средних арифметических значений согласно закону «нормальной кривой» применительно к шкалам такого типа.

ЭТАП 3 – Автоматизированный перевод полученных сырых данных в 10 балльную шкалу. На основании формул соответствий полученные относительные показатели автоматически получают соответствующий балл согласно разработанной 10 балльной шкалы.

ЭТАП 4 – Суммирования переведенных в 10 балльную шкалу показателей исследуемых компонентов и расчет интегрального уровня психофизической подготовленности. На основании полученных сумм баллов каждого компонента осуществляется интегрирование баллов психофизических качеств (по n=17 показателям).

**Заключение.** Традиционные подходы контроля и мониторинга уровня подготовленности спортсменов в плавании не отвечают требованиям современным аспектам спортивной деятельности, поэтому возникает необходимость осуществлять поиск современных средств и мето-

дов диагностики ведущих качеств и способностей спортсменов на разных этапах подготовки. Объективными критериями оценки психологической и физической подготовленности спортсменов являются количественные и качественные показатели переведенные в 10 балльную шкалу и интегрированный в суммированный психофизический показатель. Выявленные сильные и слабые стороны психофизической подготовленности позволяют эффективно управлять учебно-тренировочном процессом, тем самым акцентированно развивать ведущие спортивно важные качества пловцов на разных этапах подготовки.

### Литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – 145 с.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

**Табала, А.В.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.М. Заика**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Условия спортивной деятельности являются объективными факторами, которые оказывают существенное влияние на психическое состояние индивида, которое, в свою очередь, сказывается на деятельности и отчетливо проявляется в ее результате. Вопрос о методах борьбы с излишним напряжением (напряженностью), утомлением, монотонией является одним из самых важных. При этом необходимо учитывать, что один человек может быть устойчив к психическому напряжению и неустойчив к монотонии, другой устойчив к монотонии, но не устойчив к утомлению и т.д. Обусловлено это тем, что во многом устойчивость к тому или иному состоянию связана с различными типологическими особенностями проявления свойств нервной системы [1].

**Содержание.** Согласно высказываниям Б.Х. Ланды [2] «теппинг-тест» представляет собой один из нетрадиционных подходов в физическом воспитании, хотя процедура тестирования моделирует типичные для уроков физической культуры условия соревновательной деятельности и оценки успешности выполнения задания. Он позволяет дать экспресс оценку силы или слабости нервной системы на основе

определения ее функциональной выносливости, а также выявить особенности психомоторной способности.

Испытуемому предлагается лист бумаги, разделенный на 6 частей. Во время тестирования испытуемый держит в руке ручку. Его задача – держать руку вертикально в удобной для себя руке (рука находится на весу). После подготовки для измерения дается сигнал начать тест, и испытуемый начинает максимально быстро ставить знаки (точки). Начинает с верхнего левого угла и по сигналу выполняет переход по часовой стрелке.

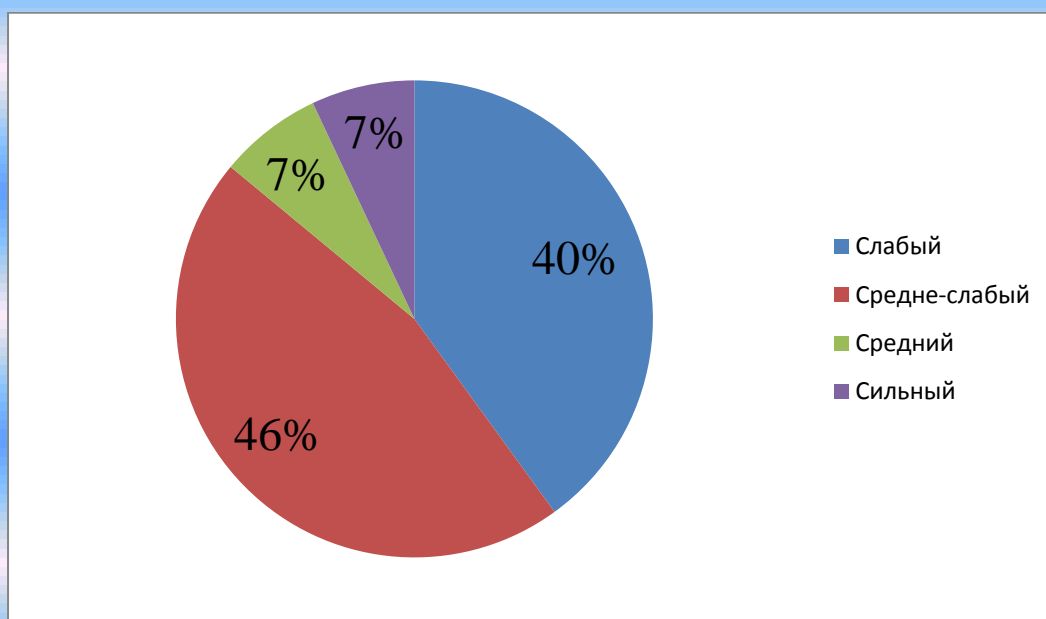
Критерий оценки результатов испытуемому не сообщается. Внимание испытуемого акцентируется на том, что методика определяет максимальную частоту движений, и начинать выполнение требуемых действий нужно сразу в максимальном темпе, и чем большее количество касаний он совершит, тем лучше.

Время выполнения теста 30 сек.

В исследовании принимали участие юные легкоатлеты, в возрасте 11–13 лет.

В ходе проведения исследования были получены следующие результаты: 40 % юных спортсменов обладают слабым типом нервной системы; 46% юных спортсменов обладают средне-слабым типом нервной системы; 7% – сильным типом нервной системы; и 7% – средним типом (рисунок 1).

Сила нервной системы диагностируется на основании анализа графика работоспособности по форме кривой согласно определенным критериям [1].



**Рисунок 1 – Распределение спортсменов по типам нервной системы**

Для более точного диагноза работоспособности сила нервной системы (по данным теппинг-теста) сравнивается с особенностями темперамента испытуемого.

**Заключение.** Спортсмены со слабой нервной системой показывают на тренировочных занятиях лучшие результаты, чем на официальных соревнованиях. Спортсмены с сильной нервной системой более эффективно выполняют деятельность на соревнованиях, чем на тренировках.

### Литература

1. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.

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

## О НЕКОТОРЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЯХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КЕКУСИНКАЙ

Туманович, Т.В., 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

**Введение.** Каратэ кёкусинкай является сравнительно молодым стилем каратэ, который был основан в середине XX в. В настоящее время популярность его растет как в Республике Беларусь, так и в других странах. Так, для данного стиля каратэ характерны следующие особенности:

- технические действия необычны и зрелищны;
- подготовка спортсменов является многоплановой, развиваются практически все физические способности;
- оздоровительные возможности многофункциональны и способствуют профилактике различных заболеваний;
- особенности образовательного процесса позволяют успешно осваивать технические навыки различными категориями людей, независимо от возраста;
- перспектива личностного роста с каждым годом растет, что связано с искусством ведения поединка, который совершенствуется;
- диапазон движений чрезвычайно велик, новизна и разнообразие гарантируют высокую заинтересованность занимающихся;
- прикладные возможности каратэ кёкусинкай в области самообороны стали доступны различным категориям граждан [1].

Вместе с тем, достичь высоких результатов в каратэ кёкусинкай возможно лишь повышая спортивное мастерство, уровень которого определяется сдачей норм по поясной квалификации. Для этого важно в учебно-тренировочном процессе значительное время отводить на технико-тактическую и физическую подготовку спортсменов.

Говоря о физической подготовке каратистов, следует отметить то, что для представителей данного стиля необходимо уделять большое внимание на ее подготовку как в целом, так и делая акцент на отдельных видах: силовой, скоростно-силовой, скоростной, выносливости, гибкости, а так же двигательно-координационной.

**Содержание.** Нами было проведено тестирование юных спортсменов, занимающихся каратэ кёкусинкай, с целью определения развития скоростных и скоростно-силовых способностей. В тестировании приняли участие юные каратисты в возрасте 10–12 лет в количестве 21 человека.

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

Так, для определения скоростных способностей, в частности, быстроты двигательной реакции, был использован следующий тест. К баскетбольному щиту был подвешен мяч на определенной высоте, которая подбиралась таким образом, чтобы при отпуске мяч оказался на уровне груди спортсмена (все находилось в равных условиях). Мяч отводили в правую и левую сторону на 90°, затем его отпускали. Задача испытуемого – среагировать на мяч, когда он достигнет уровня груди и выполнить прямой удар. При этом испытуемый не видел мяча, он смотрел в точку перед собой. Мяч отпускали по 5 раз с каждой стороны. Удар выполнялся только правой рукой.

Для определения скоростно-силовых способностей применялся следующий тест. Из и. п. – лежа на гимнастической скамейке согнув ноги, гантели (1 кг) к плечам. За 30 с испытуемые выполняли максимальное количество «выбрасываний» гантель вперед с максимальной скоростью. При этом руки должны были полностью сгибаться и выпрямляться в предложенном упражнении. Данные выполнения контрольных упражнений приведены в таблице.



Таблица – Показатели скоростных и скоростно-силовых способностей юных спортсменов, занимающихся каратэ кекусинкай

Контрольное упражнение (тест)	Статистические параметры			
	$\bar{x}$	$M_o$	$M_e$	$lin$
Реакция на мяч и удар рукой (с правой стороны)	2,90	5	3	5
Реакция на мяч и удар рукой (с левой стороны)	2,67	2	3	5
«Выбрасывание» гантель	63,05	64	64	34

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование позволило определить скоростные и скоростно-силовые способности у юных спортсменов, занимающихся каратэ кекусинкай. Представленные данные говорят о разной степени их развития у юных спортсменов.

### Литература

1. Степанов, С. В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств : учеб. пособие [Электронный ресурс] / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – Екатеринбург : УГГУ, 2007. – 130 с. – Режим доступа: [elibrary.ru elibrary\\_27549716\\_45517098.pdf](http://elibrary.ru/elibrary_27549716_45517098.pdf). – Дата доступа: 09.11.2017.

### ДОПИНГ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

**Цымбалист, А.А., Мышковец, Ю.Н.,** 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.И.Брундукова**, преподаватель

**Введение.** Спорт сегодня стремится к достижению максимальных спортивных результатов и предъявляет очень серьезные требования к функциональным системам и физиологическим резервам организма спортсменов. Порой достижение максимального результата в спортивных состязаниях не возможно без фармакологической поддержки. Все чаще в средствах массовой информации звучат сообщения о дисквалификации спортсменов в различных видах спорта за применение допинга. К помощи допинговых препаратов сейчас обращаются не только профессиональные спортсмены, но и спортсмены - любители. Сегодня данная проблема в спорте является одной из актуальных и стоит достаточно остро.

**Содержание.** Дóпинг (англ. doping, от англ. dope-давать наркотики) - использование веществ природного или синтетического происхождения, позволяющее добиться улучшения спортивных результатов. Согласно определению Медицинской комиссии Международного Олимпийского Комитета, допингом можно считать «введение в организм

спортсменов любым путем (в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т.д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [1].

В зависимости от вида спорта препараты могут действовать совершенно различно: от психостимуляции до транквилизации; от мочегонного до кардиотропного влияния. Но с точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на 2 группы:

1. препараты, применяемые непосредственно в соревновательный период для стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена в краткосрочном периоде;
2. препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам [2].

В перечне «запрещенных» препаратов несколько сотен наименований. Перечислить все довольно сложно, поэтому остановимся на основных группах допинговых средств:

*Стимуляторы* – вещества способны активировать психическую и физическую активность мозга. Благодаря употреблению таких препаратов улучшается концентрация внимания, человек практически не ощущает усталость, создается ощущение, что все возможно. Опасность приема препаратов заключается в том, что они вызывают привыкание организма.

*Обезболивающие препараты* – помогают уменьшить чувствительность к болевым ощущениям. Спортсмены благодаря приему анальгетиков сокращают восстановительный период после травм и ушибов.

*Анаболики* – вещества натуральные или синтетические. Они помогают увеличить мышечную массу, способствуют увеличению выносливости и силы, духа соперничества и стремления к победе. Анаболические стероиды могут быть натуральные или синтетические, но любой вид провоцирует немало побочных эффектов. Несмотря на противопоказания и целый список «побочек» препараты сегодня очень распространены среди спортсменов - любителей.

*Диуретики или мочегонные средства* – принимают для выведения лишней жидкости из организма. В небольших дозах такие лекарственные препараты даже полезны. Но в больших дозах могут привести к падению кровяного давления, снижению ритмичности сердца и другим серьезным проблемам. Спортсмены при помощи диуретиков добиваются быстрого снижения веса, улучшения внешнего вида и придания четких форм мускулатуре в бодифитнесе. Часто диуретики употребляют

спортсмены, которые стараются за счет активного выведения жидкости из организма скрыть прием других препаратов допинга.

*Пептидные гормоны* – препараты, способные контролировать отдельные функции. Гормон роста, к примеру, помогает ускорить процесс восстановления после травм и способствует активному росту мышечной массы. А эритропоэтин помогает улучшить в крови способность усваивать кислород. За счет этого тренировки спортсменов проходят дольше и интенсивнее [2].

Контроль за приемом допинга в период проведения спортивных соревнований осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Существуют антидопинговые комитеты и в каждой стране – их основная задача контролировать вопрос во время проведения внутренних соревнований. Для проверки на допинг ВАДА или государственный антидопинговый комитет страны, в которой проживает спортсмен, имеют право попросить его в любой момент сдать анализы. Анализы хранят 10 лет в лаборатории, чтобы была возможность перепроверить результаты. Ведь методы определения допинга всегда отстают от технологии производства стимуляторов, поэтому новейшие препараты не всегда удается определить сразу после получения анализов от спортсменов. Анализы делят на несколько проб: 1. Проба А— сначала проводят её анализ. При получении результата отрицательного, действия со второй пробой не выполняются. 2. Проба В — в случае получения результата положительного, специалисты проводят повторный анализ с этой пробой.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отстранения от спорта. При выявлении запрещенных средств он дисквалифицируется на определенный срок в зависимости от группы запрещенного препарата. В случае повторного обнаружения запрещенного препарата спортсмену может грозить пожизненная дисквалификация. Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, в ряде стран влечет и уголовные наказания [1].

Допинг – это не только помощь в увеличении спортивных результатов и успехов, а также физических данных человека, но и причина многих проблем. Употребление добавок в большинстве случаев не проходит бесследно. Такое вмешательство в организм человека ведёт к негативным последствиям, и спортсмен расплачивается за достижения своим здоровьем.

**Заключение.** На сегодняшний день актуальным и открытым остается вопрос — что же толкает спортсменов уже на протяжении многих веков развития спорта применять допинг? Высокие места и попадание в историю спорта являются самым значимым стимулом для применения запрещенных препаратов. Кроме того значительную роль в спорте играет зрелищность, поэтому запрос на допинг исходит не только из личных

мотивов спортсменов, но и из запросов болельщиков, желающих невероятных побед и рекордов. Самими спортсменами, какими бы высокими желанием достижений они не обладали, не стоит забывать обо всех побочных и негативных последствиях их использования.

### Литература

1. Антидопинговая система WADA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wada-ama.org/en/anti-doping-statistics>.
2. Платонов В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина.- М.: Сов. спорт, 2010.- 308 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК

**Юринок, М.С.**, 2 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Современная система подготовки гандболистов характеризуется динамическим развитием функциональной, физической и психической подготовленности.

Современный уровень спортивных достижений требует четкой организации и целенаправленной подготовки гандболисток на протяжении многих лет.

Весьма важным в тренировочном процессе гандболисток является применение более эффективных организационных форм, средств и методов, а так же широкого привлечения к занятиям гандбола одаренных, отобранных гандболисток.

Гандболистки во время соревновательной деятельности для оптимальной результативности наряду с их высокой технической подготовленностью, должны иметь весьма высокий уровень и других сторон подготовленности, и в первую очередь, физической, функциональной и психологической.

Известно, что соревновательная деятельность в гандболе включает в себя периоды выполнения высоко интенсивных физических нагрузок, которые сочетаются с периодами, нагрузок более низкой интенсивности.

Гандбол – относительно молодая игра, пользующаяся большой популярностью. Она является прекрасным и эффективным средством физического воспитания. Игровые действия в гандболе являются естественными двигательными действиями, которые состоят из бега, прыжков и метаний, и всесторонне и гармонично влияют на физическое развитие организма занимающихся.

Развитие организма – сложный процесс, сопровождающийся морфологическими, биохимическими и функциональными изменениями.

Изучение особенностей физического развития отдельных возрастных групп юных гандболистов представляет теоретический и практический интерес, так как расширяет наши знания об особенностях возрастного развития юных гандболистов и дает материал для научного обоснования оценки физического развития, организации, планирования и методики тренировки адекватных особенностям однородных групп и конкретных лиц.

Целью исследования является определение динамики показателей физического развития юных гандболисток.

Применялась антропометрия для измерения физического развития гандболисток. Известно, что физическое развитие – понятие комплексное, собирательное, поэтому и признаки, характеризующие его разнообразны. В исследовании приняли участие гандболистки 14–16 летнего возраста. Измерялись длина тела стоя (см), масса тела (кг), динамометрия правой и левой кисти (кг).

**Содержание.** Результаты исследования расположены в таблице. Как следует из таблицы обследованные возрастные группы юных гандболисток (14–16 лет) по изучаемым показателям имеют положительную возрастную динамику. Так показатели длины тела от года к году увеличиваются и статистически достоверно отличаются. Между показателями массы тела гандболисток 14 и 15 лет, также наблюдаются достоверные статистические различия, а в возрасте 15 и 16 лет показатели массы тела увеличиваются незначительно. Нарастающую динамику имеют показатели динамометрии правой и левой кисти в возрасте 15 лет. В возрасте 16 лет у гандболисток происходит увеличение показателей динамометрии только правой кисти.

Таблица – Показатели физического развития юных гандболисток

Показатели	Статистические параметры					
	Гандболистки 14 лет		Гандболистки 15 лет		Гандболистки 16 лет	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
Длина тела, см	162,0	5,5	165,0	5,7	168,0	5,9
Масса тела, кг	56,0	4,3	61,0	4,5	60,5	4,4
Динамометрия правой кисти (кг)	29,0	3,3	30,0	3,5	31,0	3,8
Динамометрия левой кисти (кг)	25,0	4,0	30,0	4,5	30,0	4,2



**Заключение.** Таким образом, в результате проведенного исследования выявлено, что показатели физического развития (длина тела) юных гандболисток имеют существенные достоверные различия во всех возрастных группах. В показателях массы тела и динамометрии левой кисти с 14 до 15 лет наблюдаются статистически значимые различия.

Полученные данные о показателях физического развития у гандболисток позволяют осуществлять оптимизацию и проводить коррекцию тренировочного процесса на протяжении годового цикла.

## **ВЕЛОПРОГУЛКИ И ХОДЬБА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Левашко, А.А.**, 1 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, ст. преподаватель

**Введение.** Существуют различные виды и способы оздоровления организма. Это и закаливание, и занятие различными видами спорта, и выполнение различных специальных упражнений и т.д. Но для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима также и определенная "доза" двигательной активности. Поэтому на первый план выходит такие виды мышечной активности, как ходьба и велопогулки.

Ходьба и велопогулки – это не только легкий способ сбросить лишние килограммы, это еще и прекрасный способ оздоровить свой организм, и подходит она всем без исключения.

**Содержание.** Польза езды на велосипеде для организма человека состоит в том, что это один из самых простых и доступных и видов аэробной нагрузки, несущий оздоровительный и похудательный эффект. Ведь велопогулки весьма положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, а в результате регулярных погулок на велосипеде можно легко сбросить лишний вес и сделать свое тело красивым и здоровым.

Погулки на велосипеде представляют собой прекрасный способ разминки всего тела. Причем особенностью велосипедных погулок является то, что они обладают значительно высокой скоростью передвижения, благодаря чему можно совершать погулки за город целыми группами или дружескими компаниями.

Регулярные и длительные велопогулки способствуют повышению общей выносливости организма и укреплению иммунитета

- потоки воздуха, обдувающие тело во время езды, обладают прекрасным способом закаливания, а также велосипедные прогулки очень хорошо тренируют и укрепляют мышцы ног.

Данный вид спортивной нагрузки значительно улучшает работу дыхательной системы. Ведь во время катания совершаются более глубокие и частые вдохи, благодаря чему кровь наполняется и обогащается кислородом, кроме того, в результате вентиляции легкие очищаются от большого количества вредных токсических летучих веществ.

Также езда на велосипеде очень полезна для нервной системы. Вследствие насыщения крови кислородом происходит улучшение памяти и активизируется умственная деятельность.

Надо отметить, что прогулки на велосипеде показаны людям, которые страдают от варикозного расширения вен. В результате совершения циклических вращательных движений, с чередованием фазы давления на педали и отдыха, кровь в нижних конечностях начинает циркулировать более быстро, благодаря чему значительно уменьшается явление застоя в сосудах.

**Катание на велосипеде** является прекрасным профилактическим средством от вегетососудистой дистонии, так как происходит тренировка вестибулярного аппарата. Кроме того, во время велопогулок происходит улучшение снабжения кровью малого таза (что является особенно важным для мужчин), а также тренируется зрение и, как было сказано выше, укрепляется нервная система.

Ну и, конечно, нельзя забывать о том, что велосипедные прогулки обладают потрясающим жиросжигательным эффектом.

Ходьба, как и велопогулки, очень полезна для здоровья человека. Во-первых, ходьба представляет собой эффективное облегчающее средство при проблемах спины и суставов. Во-вторых, ходьба весьма благоприятно действует на метаболизм, а именно - происходит улучшение выработки энергии, расход жировых запасов происходит рационально, а также устраняется лишний вес.

Огромную пользу в кардиососудистом плане приносит ходьба в постоянном темпе. Причем, лучше всего заниматься обычной ходьбой ежедневно в течение 30 минут с постоянной скоростью. Такая ходьба значительно улучшает работоспособность сердца. Движения, осуществляемые при ходьбе, способствуют улучшению кровообращения в мышцах конечностей, а также брюшной полости и области малого таза, кроме того, они увеличивают кровоснабжение миокарда, легких и головного мозга. У людей, которые проходят в день не менее трех

километров, существенно снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, кроме того, благодаря равномерному шагу, снижается уровень холестерина в крови.

Занятия ходьбой в любое время года способствуют выработке иммунитета к различным простудным заболеваниям (например, гриппу), потому что меняющиеся температурные режимы улучшают естественную способность организма противостоять заболеваниям.

Ходьба также является одной из самых эффективных форм борьбы со стрессом (душевным волнением, нервозностью, напряжением, бессонницей, сердцебиением). Благодаря занятиям ходьбой, человек чувствует себя более уверенным и уравновешенным, и это помогает ему решать проблемы и контролировать стрессовые ситуации. Человек становится более спокойным и общительным, обретает новые жизненные ценности.

**Заключение.** Ходьба и велопогулки — это одно из самых лучших аэробных упражнений, которые можно делать на улице, и которое вы можете делать практически без каких-либо нововведений. Если вы хотите более здоровую сердечнососудистую систему, ходьба и велопогулки окажут вам эту услугу.

### Литература

1. Михалкин Г. П. Все о спорте. М.: АСТ, 2000.
2. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия /К. Купер. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Микулин А.А. Активное долголетие /А.А. Микулин. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Мильнер Е.Г. Формула жизни /Е.Г. Мильнер. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

### СИСТЕМА МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

**Пригожая, Н.А.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**Введение.** Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого

определяется целям рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация [1].

Отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических и др.) [2].

Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе – человека для конкретного вида спорта.

**Содержание.** Многоступенчатая система спортивного отбора в спортивном ориентировании и туризме осуществляется в четыре этапа.

*На первом этапе* отбора проводится массовый просмотр континентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятие спортивным ориентированием. В группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) принимаются дети в 10-12 лет для занятий спортивным ориентированием. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиции перспективы.

*На втором этапе* отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для спортивного ориентирования; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

*На третьем этапе* спортивного отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестирование в ходе соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

*На четвертом этапе* спортивного отбора должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. В процессе этого этапа спортивного отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Таким образом, в настоящее время во многих видах спорта сложилась своя традиционная формула проведения отбора перспективных

спортсменов, а основными критериями успешности отбора являются результативность соревновательной деятельности и стабильность выступления.

**Заключение.** Исходя из этого, технология спортивного отбора в ориентировании включает несколько этапов. На первом этапе отбираются дети 9-11 лет для предварительной, строго не связанной с ориентированием, подготовки с целью всестороннего физического развития и формирования интереса к систематическим занятиям спортом. Группы начальной подготовки формируются по результатам сплошного тестирования, к занятиям привлекается большое число кандидатов с общей двигательной одаренностью.

На втором этапе предварительного отбора (11-13 лет) проводится целенаправленная оценка двигательных и психических способностей на основании разработанных тестовых моделей. Вторая ступень отбора решает задачи оценки темпов роста психофизических способностей, определяющих достижение высокого спортивного результата в ориентировании. Сочетание высокого исходного уровня и высоких темпов роста говорит о большой одаренности ребенка. На этапе углубленной тренировки (13-16 лет) отбор должен быть направлен на определение способностей спортсменов в достижении вершин мастерства. Необходимы анализ индивидуальных данных и сопоставление их с показателями спортсменов высокой квалификации (МС-МСМК), что позволяет определить преимущественную направленность воздействия на слабые стороны специальной подготовленности.

В данном случае определение перспективности юных ориентировщиков даст возможность выявить спортсменов, способных к максимальной реализации индивидуальных возможностей.

### Литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
2. Чехихина, В.В. Специальная психическая подготовка спортсменов-ориентировщиков. учебное пособие / В.В. Чехихина. – М. : ФСО России, 1996. – 56 с.

## РЕАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОПУЛЯРНЫХ ДИЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ

**Труш, Е. В.**, 3 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

**Введение.** Лишний вес – не только неэстетичное зрелище, но и фактор, имеющий огромное влияние на организм человека. Сердечно-



сосудистая система, позвоночник, кожа – всё страдает от лишних килограммов. Хорошим способом для коррекции собственного веса является диета. Однако желание быстрого эффекта или просто неправильный выбор диеты подвергают организм стрессу и могут нанести вред нашему здоровью. Огромное количество самых разных диет, созданных в последние годы, говорит о востребованности информации такого рода. По результатам опроса, проведенного учеными из Великобритании, каждая третья женщина нашей планеты более одного раза соблюдала какую-либо диету, а каждая четвертая женщина придерживалась определенной диеты более двух раз. Диетам посвящено огромное количество книг, а количество самих диет достигает двадцати восьми тысяч. Самыми популярными из них считаются:

**Содержание. Монодиеты.** К ним относится сыроедение, грейпфрутовая диета, временное вегетарианство, низкоуглеводная диета. Самая большая опасность таких диет заключается в том, что человек длительное время потребляет только определенный вид продуктов, и последствия диет могут быть очень серьезными [1]. Сказываются такие диеты не только на физическом, но и на психологическом здоровье человека. Монодиету можно сравнить с настоящим голоданием, только в скрытой форме, и организм отвечает на это соответствующим образом. Вес снижается, это правда, но последствия диет такого плана действительно устрашающи: вместе с весом человек теряет и воду, и мышечную массу, а из костей вымывается кальций. Очищающие диеты. К таким диетам относятся: «Суперочищение»; диета «Аллилуйя»; питание сырыми органическими продуктами, девятидневная диета «Коричневый рис». Такие экстремальные диеты, которые призваны очищать организм от шлаков, не только не оправданы и ничем научно не подкреплены, но еще и вредны. Наш организм очищается от токсических веществ естественным путем – при помощи печени и почек – и дополнительная помощь ему не нужна [1]. Поэтому последствия диет такого плана приводят только к тому, что организм испытывает сильнейший стресс, после которого ему необходимо восстановление. Похудеть с такими диетами можно, но очень ненадолго. Низкокалорийные диеты. К ним относятся: вегетарианская и голливудская диета, а также «Суперочищение». Когда человек потребляет очень низкокалорийную пищу, он начинает испытывать чувство голода, в результате чего замедляется обмен веществ. После прекращения диеты человек с замедленным обменом веществ начинает набирать килограммы. Но даже не это самое худшее – последствия диет приводят к тому, что из-за недостатка питания организм не может вырабатывать энергию. Как результат – плохое настроение, упадок сил [1]. Белковые диеты. Предполагают практически полное исключение углеводов продуктов; Одна из наиболее популярных белковых диет – это диета Дюкана. Ее суть сводится к тому, что человек длительное время

употребляет белковые продукты, углеводные продукты в такой диете сводятся к минимуму. Отличие диеты заключается в том, что человек питается по определенным фазам. Период диеты зависит от того, какой вес нужно потерять, в среднем, диета Дюкана длится не менее 3 месяцев. Максимального срока соблюдения диеты нет [1]. Диеты по группе крови. Разработчики диеты считают, что человек должен употреблять ту пищу, которая оптимально подходит для его группы крови. Например, считается, что люди с первой группой крови – это охотники и добытчики, а значит их основная еда – мясо, морепродукты. Обладатели второй группы – это люди, которые перешли от охоты к земледелию, значит, их основное меню должно состоять из овощей и фруктов. Третья группа – это кочевники, они наиболее приспособлены к разнообразным продуктам, поэтому их рацион наиболее богат. Четвертая группа крови возникла как смесь первой и третьей группы, а значит и питание у обладателей четвертой группы состоит из комбинации меню этих групп. Недостаток такой диеты – без обоснованное разделение питание. Невозможно жителям всей планеты навязать лишь четыре рациона, не учитывая возраст и физиологические особенности; помимо 4 групп крови существует как минимум 24 систем групп, поэтому нелогично делить всех людей лишь на 4 группы [1].

Садясь на диету, люди часто не учитывают не только состояние своего здоровья, но и генетические, метаболические особенности, привычки питания в семье – а начинать надо именно с них. Доказательствами вышесказанному будет статистика. Уровень смертности среди больных анорексией и булимией, занимает первое место по сравнению со всеми остальными психологическими заболеваниями; Анорексия, является третьей самой распространенной хронической болезнью среди подростков; В отдельно взятом 1999 году в мире погибло от «смертельных» диет 18 000 девушек в возрасте от 16 до 35 лет – цифра, часто встречающаяся в СМИ, наверное, ввиду своей жуткой сути. Очевидно, что вред диет, который был причинён этим девушкам и его масштаб в целом – заставляют задуматься. По этому поводу в некоторых странах начали бить тревогу – в тех, где и ожирение, и увлечение диетами приобрело массовый характер, в Великобритании, например. Там запретили показывать на телевидении только худых моделей и обязали рекламодателей разных товаров, чтобы в их роликах, по возможности, снимались и девушки «в теле», иначе рекламу просто не пустят в эфир. Ведь по новым правилам, соотношение худых и «нормальных» по весу моделей должно быть 50/50. Из проведённого опроса и своего личного опыта. Сделаем два основных вывода о диетах:

1. Диеты бьют по:

- *Мозгу.* Бессонница, рассеянное внимание, ухудшение памяти, головные боли – это неполный список того, как диеты влияют на работу человеческого мозга.
- *Волосам.* Не получая нужного количества витаминов и микроэлементов, волосы начинают выпадать, становятся ломкими и тусклыми.
- *Зубам.* Строгие диеты ухудшают качество зубной эмали.
- *Коже.* Диеты снижают выработку коллагена и эластина, из-за чего кожа покрывается морщинами. Также ограничения в питании приводят к снижению иммунитета эпидермиса, отсюда шелушение, раздражение, воспаления.
- *Нервной системе.* В результате некоторых строгих диет может развиваться депрессия: ограничения в питании приводят к тому, что в организме снижается выработка серотонина – гормона удовольствия и радости.
- *Ногтям.* Огромный риск из-за нехватки важных элементов в организме, ногти станут слабыми и слоющимися.
- *Пищеварительной системе.* Все диеты вредны для пищеварительной системы: одни вызывают изжогу, другие – метеоризм, третьи – запоры, четвертые – диарею.
- *Либи́до.* Без холестерина в организме нарушается выработка эстрогенов, в результате чего женщина может стать фригидной.
- *Печени.* Перегруженная работой печень переполняется жиром и перестает справляться с очисткой организма от токсинов.
- *Почкам.* Некоторые диеты перегружают почки и вызывают их хронические заболевания.
- *Бедрам.* Из-за нехватки белка меняется подкожная жировая прослойка, что приводит к возникновению целлюлита.

**Заключение.** Вкусная, разнообразная, сбалансированная система питания с учётом ваших энергозатрат – это и есть лучшая диета, придерживаться которой можно всю жизнь, внося небольшие коррективы по вновь образующимся обстоятельствам. Проблемы с лишним весом в подавляющем большинстве случаев мы создаём себе сами. И это вселяет надежду, что и решение этих проблем – в наших руках.

### **Литература**

1. Последствия диет: чем нам грозят новомодные диеты. – Режим доступа: <http://www.justlady.ru/articles-125147-posledstviya-diet-chem-nam-grozyat-novomodnye-diety/>. – Дата доступа : 01.11.2017

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

**Грицук, А.М.**, 2 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, старший преподаватель

**Введение.** Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей [1,3].

**Содержание.** Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно и создает, творит культуру, опредмечивая в ней собственные сущностные силы, и формирует себя в качестве общественного существа, осваивая, распредмечивая предшествующую культуру. И свести весь этот процесс только к чисто «духовной» деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, физического его развития и воспитания – значит не только обеднить сам процесс, но и дать неверное толкование его сущности.

Физическая культура – часть общей культуры общества. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на

потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей.

В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрывать потенциальные возможности человека. Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой. Чем универсальнее будут его связи, тем более всесторонне и гармонично будет развит человек, тем универсальнее будут его связи со средой.

Функции физической культуры можно разделить на 4 группы:

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья и т. д.).

2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры).

4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

5. Для нормального функционирования человеку необходим определенный объем физических и социальных компонентов. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий [3,21].

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта (ФКС). На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания. Существующие государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения.

Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, армии, на предприятиях и др.



Основными задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств.

Программа предусматривает проведение учебных занятий в объеме трех часов в неделю, в том числе одного часа факультативного. Кроме того, предусматривается проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, массовой физкультурной и спортивной работы во внеучебное время. Программой рекомендуется примерный тематический план занятий по физическому воспитанию с определением видов занятий (теория, практика), видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры) и расчетом часов по годам обучения. Приводится содержание тем по теории физического воспитания, а также объем знаний и умений, которыми должны овладеть учащиеся, осваивая технику видов спорта.

**Заключение.** Таким образом, роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, - необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же может быть достигнуто только при правильном физическом образовании.

### **Литература**

1. Дубровский В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. – М.: Владос-пресс, 2002. – 608 с.
2. Чеснова Е.Л., Варинов В. В. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.Л.Чеснов, В.В.Варинов.- М: Директ-Медиа,2013. – 68 с.
3. Ильнич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильнича. – М.:Владос-пресс,2000. – 448 с.

## ***СЕКЦИЯ 3. ФОРМЫ, НРАВСТВЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

### **АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ**

**Купраш А.Н.**, 2 курс, биологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.И.Гурина**, ст. преподаватель

**Введение.** В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. 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.

В свою очередь физическая подготовленность – это комплекс навыков и умений, физических качеств, которыми владеет индивидуум в данный момент. Она характеризуется уровнем развития ведущего для данной деятельности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты) и степени овладения ведущими навыками (высокая, средняя, низкая).

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Скоростно-силовые качества проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения. При этом, чем выше внешнее отягощение, тем большее действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным. Формы проявления скоростно-силовых способностей во многом зависят от характера напряжения мышц в том или ином движении, который выражается в различных движениях быстротой развития силового напряжения, его величины и длительности. [1]

Скоростно-силовые качества зависят: от состояния нервно-мышечного аппарата, от абсолютной силы мышц, от способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств используют контрольные упражнения (тесты) три попытки в идентичных условиях. Лучший результат считается исходным показателем:

- выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места (определение высоты прыжка посредством лентопротяжного устройства системы В.М.Абалкова);

- прыжок в длину с места;

- бег 20-30 метров с ходу;

- бросок двумя руками ядра из-за головы.

**Содержание.** В нашей работе мы задались целью проследить динамику изменения уровня скоростно-силовых качеств студентов (девушки) биологического факультета с первого по третий курс (2015-

2017 учебный год) на примере контрольного норматива – прыжки в длину с места. Прыжок в длину с места – это сложное, локомоторное, ациклическое, симметричное движение, связанное с отталкиванием тела от опорной поверхности, подбрасыванием его вверх и последующим приземлением. [2]

Полученные результаты представлены в таблице.

Курс	Общее число студентов	Средний результат
1	55	166,1
2	41	154,4
3	40	160,3

**Заключение.** Проанализировав полученные данные мы констатируем, что результат скоростно-силовых качеств студентов 1-го курса находится на 2-ом уровне физической подготовленности (ниже среднего). На втором курсе показатели результатов падают до отметки «низкий уровень подготовленности».

В связи с этим, мы можем настоятельно порекомендовать уделять больше времени и внимания на развитие скоростно-силовых качеств студентов на занятиях по физической культуре в вузе.

### Литература

1. Гладышева, А. А. Анатомия человека: Учебник для техникумов физической культуры. / Под ред. А. А. Гладышевой. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 343 с. с ил.
2. Студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс] / Москва 2013. – Режим доступа : [http://studbooks.net/1568564/turizm/skorostno\\_silovye\\_kachestva\\_opredeleniye\\_formy\\_proyavleniya\\_metodika\\_razvitiya](http://studbooks.net/1568564/turizm/skorostno_silovye_kachestva_opredeleniye_formy_proyavleniya_metodika_razvitiya) – Дата доступа : 11.03.2017

## ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ МЫШЦ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Антонова, Э.В.**, 2 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **О.М. Клос**, ст. преподаватель

**Введение.** Электромиостимуляция (ЭМС) является направлением восстановительной медицины, которая свыше 15 лет активно

применяется в фитнес-индустрии. Метод электромышечной стимуляции заключается в сокращении мышцы, когда на нее воздействует какой-либо раздражитель. Это могут быть электрические сигналы, которые идут от нервных клеток во время физических нагрузок.

Придя к нам из спорта высших достижений, ЭМС-тренировка становится все популярнее. С ее помощью спортсмены увеличивают свои силы, скорость и выносливость, затратив минимум времени. В терапевтических целях ее используют для помощи пациентам в реабилитации после травм. В фитнес-центрах прибегают к ее помощи для активизации обмена веществ, что способствует более быстрому снижению веса и наращиванию мышечной массы. [1].

*Целью исследования* в данной работе является описание положительного воздействия электростимуляции мышц на организм человека.

В работе в качестве основного применялся метод анализа источников сети Интернет

**Содержание.** ЭМС-технология воссоздает процесс передачи сигнала от нервных клеток к мышцам, только сигнал в этом случае идет от специального устройства. Проводником служит специальный костюм, в который вшиты электроды. Костюм нельзя снимать на протяжении всей ЭМС-тренировки. Вес такого костюма порядка 3 кг. Его необходимо надеть очень плотно, оставив лишь возможность дышать. По костюму расположены пластины с электродами. От тренажера подается ток и появляется импульс, который и стимулирует мышцы. Первые ощущения похожи на вибрацию и удары от маленьких иголок. Уровень покалываний зависит от силы и частоты подачи импульса на протяжении всей ЭМС-тренировки. Уровень импульсов можно варьировать, исходя из целей и подготовки занимающегося. Занимающийся выполняет элементарные упражнения, генерируя максимально возможное напряжение. Секрет в том, что «схалавить» не получится. Занятия на ЭМС-тренажере – это работа с высоким коэффициентом полезного действия.

Эффективность занятий высока. Обычная тренировка, длящаяся в среднем 20 минут, может с успехом заменить полуторачасовое занятие в тренажерном зале с тремя подходами. За одно занятие на ЭМС-тренажере прорабатывается свыше 500 мышц. Другими словами, сокращается время тренировки и, несомненно, повышается ее качество и продуктивность.

Безусловные плюсы:

- укрепление мышечного корсета;
- оптимизация работы лимфатической системы;
- улучшение кровоснабжения головного мозга и т. п.

За счет ЭМС-тренировки активизируется порядка 90% всех мышц тела. Этот метод укрепляет мышцы как изнутри, так и снаружи. EMS-

тренировки считаются до 18 раз эффективнее. Вследствие этого повышается скорость кровообращения. ЭМС-тренировки благоприятно влияют на кожу, снижают подкожно-жировые отложения, приводят весь организм в тонус. Уже после первой тренировки почувствуется бодрость и легкость. За одно занятие можно потерять до 500 Ккал. Безусловно, грамотному питанию должно отводиться особое место. Без соблюдения режима питания, отдыха невозможно добиться желаемых результатов и, главное, сохранять их.

ЭМС-тренировка имеет следующие ограничения: беременность; менструации; имплантаты в области сердца; сердечная недостаточность; наличие металлических пластин в организме. Однако в остальных случаях применяющаяся низкочастотная стимуляция не вредит организму. Она лишь усиливает импульс, идущий к мышце. Подобные тренировки можно проводить регулярно. Они позволяют получить желаемые результаты в очень короткие сроки, но для поддержания формы рекомендуются систематические занятия. То есть все так же, как и при обычных тренировках, происходит в течение ЭМС-тренировки. К тому же занятия на ЭМС-тренажере более безопасны в сравнении с тренировками в обычном зале. В зале можно получить серьезную травму при работе с отягощениями. В ЭМС-костюме все движения естественны.

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать выводы о том, что, как и любая другая, ЭМС-тренировка требует систематичности и соблюдения тех же постулатов (правильное питание, образ жизни, грамотное соотношение работы и отдыха). При соблюдении этих основ, ЭМС-тренажер поможет быстро достичь поставленных целей.

### Литература

1. ЭМС-тренировки: отзывы врачей, программа и эффективность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/223173/ems-trenirovki-otzyivyi-vrachey-programma-i-effektivnost>. – Дата доступа: 15.11.2017.

### ВИДЫ ФИТНЕСА

**Вабищевич, В.Н.**, 1 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

**Введение.** В настоящее время, когда растет заболеваемость, уменьшается продолжительность жизни населения нашей страны, люди живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия ведущие к улучшению здоровья населения не только физического, но и здоровья духовного. В



настоящее время физическая культура стала всё больше входить в жизнь людей. Можно заметить, что одним из более обоснованных видов физической деятельности сейчас становится фитнес.

**Содержание.** Фитнес – это укрепление организма с помощью физических упражнений, идеологической основой которой является доступность занятий. Фитнесс отражает способность вести без ущерба для здоровья достаточно активную бытовую и профессиональную деятельность.

Направлений фитнеса достаточно много, но все они преследуют одни и те же цели – улучшить самочувствие, нормализовать работу различных систем, повысить жизненный тонус. Вместе с тем каждая дисциплина имеет определенную направленность, помогает достичь конкретных целей – развить выносливость, укрепить мышечный каркас, привести в порядок фигуру.

Одним из самых популярных видов фитнеса является йога. Йога, используемая в фитнес-упражнениях, отличается от классической индийской йоги мудрецов, отсутствием религиозных доктрин, но и без них она позволяет работать над своим здоровьем, пластикой, грациозностью. Цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья йогатерапии и до достижения мокши.

Одним из популярным направлений фитнеса является аэробика. Аэробика – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой – поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма.

Заниматься аэробикой рекомендуют всем: взрослым и детям, молодым и людям пожилого возраста, здоровым и тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Главная задача популярного направления фитнеса – оздоровление организма, все упражнения направлены, прежде всего, на постановку правильного дыхания в сочетании с двигательной активностью.

Следующее направление в фитнесе – калланетика. Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой – эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Калланетика развивает гибкость, исправляет искривления позвоночника, улучшает осанку, борется с лишним весом, подтягивает живот, приподнимает грудь и в целом оказывает на организм оздоравливающее действие.

В наше время набирает популярность такой вид фитнеса, как пилатес. Пилатес – система физических упражнений. Пилатес считается одним из самых безопасных видов фитнеса. Заниматься пилатесом полезно и молодым мамам, и беременным, людям всех возрастов, женщинам и мужчинам, тем, кто хочет прекрасно выглядеть и быть в отличной физической форме. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс.

Шейпинг – вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела. Параметры человека заносятся в диагностическую карту шейпинга и сравниваются с параметрами эталонной шейпинг-модели, после этого, учитывая функциональные возможности организма назначается индивидуальная система тренировок. Шейпинг – программа представляет собой очень строгую и точную последовательность выполнения упражнений, соблюдения правил и режимов, которые необходимо соблюдать для получения результата максимально приближенного к идеальным.

Бодифлекс набирает популярность. Главные достоинства бодифлекса – простота упражнений, эффективность, возможность заниматься регулярно, т.к. базовый комплекс по времени занимает всего 15-20 минут в день.

Программа упражнений бодифлекс тонизирует организм и укрепляет здоровье. Все упражнения этого комплекса основаны на правильном дыхании, в результате которого все клетки организма будут насыщаться кислородом. Дополнительный кислород сжигает излишки жиров. Регулярные занятия бодифлексом уже за три месяца могут сократить объемы вашего тела на 10-30 см, а первые результаты будут заметны уже после недели занятий. Самое важное в системе бодифлекс — систематичность и регулярность занятий.

**Заключение.** В опросе участвовало 20 человек. Отвечая на вопрос: «Какие виды фитнеса Вы знаете?», опрос показал, что самым популярным видом фитнеса является йога. Этот вид фитнеса назвали 30% опрошенных. Это обусловлено тем, что йога является модным направлением, особенно у молодежи.

Вторым направлением, которые отметили участники опроса, является аэробика. Этот вид отметило 25 % опрошенных. Так как они считают, что занятие аэробикой помогают научиться танцевать, чувствовать музыку и свое тело.

Бодифлекс, как вид фитнеса, отметило 5% участников опроса. Этот вид фитнеса популярен среди девушек, так как они считают, что с помощью бодифлекса можно похудеть быстро и без изнуряющих тренировок.

15% опрошенных назвали шейпинг. Шейпинг популярен тем, что он позволяет работать над конкретными проблемными зонами, а не над всем телом.

Набирает популярность такой вид фитнеса, как пилатес. Его открыло 15% участников опроса. Здесь важно отметить, что пилатес стал очень популярным среди мировых звезд.

10% участников опроса не знают ни одного из видов фитнеса, так как любой вид фитнеса они считают отдельным самостоятельным направлением в физической культуре.

Таким образом, по результатам опроса можно считать йогу самым популярным видом фитнеса. Каждый человек сам должен выбирать для себя подходящий вид фитнеса, который будем соответствовать его проблеме, состоянию здоровья, возможностям и настроению.

### Литература

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
2. Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. Т.Ю. Круцевич.– К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
3. Фитнес- тренировка как практическая сторона фитнеса / Зимницкая, ДА. Якубовский // Мир спорта. – 2016. – №1. – С.33 – 36
4. Кучерова, О.Ю. Система пилатеса как одного из направлений фитнеса и современные тенденции ее развития / О.Ю. Кучерова // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.Куляшова. Сер.С., Псіхалогіа-педагагічныя навукі , 2017. – №1. – С.79 – 86

## РОЛЬ ВЕЛОСИПЕДА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Волосюк, Д.С.**, 3 курс, филологический факультет  
(Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель

**Введение.** Общеизвестно, что самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. К мотивам, побуждающим молодежь заниматься велотуризмом, следует отнести: укрепление здоровья, поддержание работоспособности на высоком уровне, использование велосипеда в качестве средства активного отдыха.

На сегодняшний день формирование здорового образа жизни подрастающего поколения является актуальной проблемой. Здоровье – это самое главное богатство в жизни человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие. Укрепление физического здоровья осуществляется путем вовлечения учащихся учреждений образования в различные виды спорта и туризма. Одним из видов туризма является велотуризм.

Цель работы - определение роли велосипеда в жизни студентов.

Во время езды на велосипеде в работе участвуют 206 костей и около 600 мышц. Положительно сказываются поездки на велосипеде на состоянии нервной системы. Велосипедные прогулки в живописной местности, разнообразие пейзажей и впечатлений помогают человеку отключиться от повседневных забот, успокоиться после напряженной работы или учебы[1]. Для многих велосипед — это не только стиль жизни, но и отличная возможность поддерживать свое здоровье на высоком уровне. Согласно многолетним медицинским исследованиям ученых из разных стран мира, езда на велосипеде укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает зрение, способствует выработке «гормона счастья» эндорфина и продлевает жизнь.

По мнению специалистов велопогулки способствуют увеличению продолжительности жизни на 5-7 лет.

Также езда на велосипеде полезна для зрения. Катание полезно как при дальнозоркости и близорукости, так и при катаракте. Во время катания нужно стараться больше использовать своё боковое зрение. Это приведет к усилению обмена веществ в тканях глаза. Во время езды глаз велосипедиста постоянно меняет фокусное расстояние, что является великолепной тренировкой поперечных мышц глаза и помогает восстановить зрение. Велокатание полезно и для нервной системы – поездки на свежем воздухе влияют на общий эмоциональный настрой человека, успокаивают и отвлекают от повседневности.

Трудно рассказать обо всех аспектах положительного воздействия катания на велосипеде для здоровья человека. Тем более что все будет зависеть от самого велосипедиста, его маршрутов, интенсивности и географии поездок, аккуратности на дороге. Но если немного разобраться в этом процессе, то постепенно приходишь к выводу, что катание на велосипеде – это не только возможность насладиться природными пейзажами и подышать свежим воздухом, но и колоссальная сила, способная изменить состояние организма к лучшему.

Во время езды на велосипеде ускоряется обмен веществ, что позволяет сбросить лишний вес или просто очистить свой организм от шлаков и токсинов. Ткани во время интенсивной езды получают больший приток крови, соответственно, больше кислорода и полезных веществ. Во время езды на велосипеде улучшается мозговое кровообращение, что особенно полезно студентам и всем, кто занимается интеллектуальной работой [2].

Велотуризм как активный отдых заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, содержащих общетуристические и специфические для велотуризма объекты экскурсионного характера. Сложность таких походов может колебаться от простой до крайне высокой, маршруты прокладываются так, чтобы использовать преимущества, которые

дает велосипед для быстрого передвижения по маршруту. Главные отличия таких велопоходов от спортивного велотуризма, ориентированного на получение спортивных разрядов и званий — отказ от преднамеренного усложнения маршрута, деления походов на категории сложности и совмещение спортивной составляющей похода с осмотром культурных и природных достопримечательностей. Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм является лидером по скорости передвижения и протяженности маршрутов.

Комплектовать группу лучше всего из хорошо знакомых друг с другом людей, примерно одного возраста. Число участников в туристской группе может быть произвольным, но всё же не более 12 человек. Начинать нужно с однодневных походов, которые проводятся обычно в субботу или в воскресенье. Они делятся на прогулочно-познавательные, оздоровительные, тренировочные и спортивные. Отличаются они один от другого протяженностью маршрута, скоростью движения и характером дороги. Маршрут познавательного похода следует проложить по местам боёв гражданской или Великой Отечественной войн, к памятникам культуры, посетить местные музеи и другие достопримечательности. Длина такого маршрута не должна превышать 30-40 км. Двигаться рекомендуется со скоростью 10-12 км/ч. Такое путешествие займет 4-5 часов. Если поход носит оздоровительный характер то лучше всего поехать на лоно природы, к водоёмам, ягодным или грибным местам. Там можно хорошо отдохнуть, искупаться и организовать привал. На такой поход потребуется 7-8 часов из расчета протяженности путешествия от 40 до 60 км, скорости движения 10-15 км/ч и привалом продолжительностью 3-4 часа.

Подлинно туристская жизнь начинается с двухдневных путешествий. Приготовление ужина, песни и игры у костра в притихшем лесу, ночлег в палатках, утреннее купанье в водоёме, сбор грибов и ягод – вот настоящая туристская романтика! На велосипедах надо проехать в общей сложности не менее 150 км. При этом должно быть два ночлега. Самые продолжительные путешествия лучше всего проводить в июле – августе: световой день велик. Разработайте маршрут так, чтобы дорога шла по пересеченной местности, извилистая дорожка бежала по густому лесу, чтобы на пути попадались красивые поляны, старинные сёла, чтобы были привалы с купанием, сбором грибов и ягод [1].

Один из веломаршрутов проложен в Бресте, в национальном парке "Беловежская пуца", что даёт возможность студентам выехать на природу и хорошо провести время с пользой для здоровья.

*Методы исследования.*

В исследовании был использован такой метод как опросник.

*Результаты и их обсуждение.*



Мной был проведен опрос студентов. Исследование проводилось среди студентов 2 курса, в нем участвовали 40 студентов в возрасте от 18 до 23 лет, среди которых 13 респондентов мужского пола и 27 – женского.

Методики давались индивидуально, при этом временных ограничений не было. Опрос проводился анонимно. Опросный бланк состоял из четырех вопросов. В них респондентам предлагалось высказать своё отношение к велопогулкам.

Проведя исследование, мы получили результаты, исходя из которых мы видим что 72,5 % опрошенных нами студентам нравится проводить время, катаясь на велосипеде, 12,5% не высказали своего мнения однозначно, 15% не нравится такой вид времяпровождения. 92,5% респондентов считают велопогулки полезными для здоровья, 5% не высказали своё мнение однозначно и только 2.5% не считают такой вид спорта полезным, 62,5% интересуются велотуризмом, 22,5% не высказали своего мнения однозначно, и 15% не интересуется им вовсе.

**Заключение.** Таким образом, анализируя полученные результаты, мы видим, что большинство студентов проявляют интерес к велопогулкам и велотуризму, а также считают что велопогулки полезны для здоровья, а также большинство выступают за строительство велодорожек в городе.

Занятия физической культурой студенческой молодежи являются необходимым условием укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам учебно-педагогической деятельности, сохранения работоспособности. Велотуризм играет в этом положительную роль, так как нравится студентам и служит отличной альтернативой для полноценного физического развития.

#### Литература

1. Архипов, Е.М. За здоровьем на велосипеде / Е.М. Архипов – Москва: Советский спорт, 1989. – 376
2. Пешков, А.А Велосипед улучшает зрение и продлевает жизнь / А. А. Пешков // ШвиннБайк [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: <https://schwinnbike.ru/life/riding/bike-improves-and-extends-the-life/>

### ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

**Горбачук, Я.С.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни - одна из важнейших проблем нашего общества в целом и школы в частности. Школа может способствовать ее решению посредством введения

учащихся в мир науки валеологии, предметом которой на современном этапе ее развития является образ жизни, обеспечивающий оптимальное существование и деятельность человека. В формировании культуры здорового образа жизни недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья. Необходимо повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни» [1].

**Содержание.** Согласно Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

В научной литературе и педагогической практике здоровый образ жизни характеризуется, как активная деятельность людей, направленная в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом учитывается, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Здоровый образ жизни детей имеет прямую зависимость от той социальной среды, в которой находится ребенок, а это, как правило, семья и школа. В семье дети самостоятельны, активны, проявляют большую инициативу к осуществлению здоровьесберегающих действий, но взрослые не всегда обладают недостаточным опытом и знаниями для решения, связанных со здоровьем ребенка.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель подойдет к формированию и привитию у ребенка основных компонентов здорового образа жизни.

При этом педагогическая задача состоит в том, чтобы дать ребенку осмыслить составляющие компоненты здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у детей самостоятельности и ответственности

Вокруг ребенка с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами. Это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к созна-

тельной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Знания о здоровом образе жизни формируются в условиях учебной и внеклассной деятельности. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в начальной школе являются:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Для сопровождения указанных форм в практике работы школы используются различные виды искусств: литература, изобразительное искусство, музыка и другие.

Музыка, как известно, является искусством, воспроизводящим окружающую действительность в звуковых образах и действенным средством эстетического воспитания детей. Использование музыки на занятиях физической культурой обусловлено способностью стимулировать физическую деятельность учащихся, что существенно отличается от других средств и методов физического воспитания.

При выполнении общеразвивающих упражнений (наклоны, прыжки, выпады) музыка, помимо регулировки темпа и ритма, создает и тот эмоциональный фон, который стимулирует желание занимающихся выполнять движения как можно лучше, полнее. Исследования физиологов свидетельствуют, что воздействие музыки на эмоциональное состояние учащихся находится в определенной связи и с ее влиянием на физиологические процессы, происходящие у них в организме.

Учителю физкультуры необходимо особое внимание обратить на музыкальный репертуар, используемый в работе. Он может включать музыкальные произведения различных видов и жанров, формирующих элементы музыкальной культуры ребенка. Для сопровождения упражнений на уроках должны быть взяты художественные, музыкальные произведения. Естественно, что их исполнение должно быть грамотным.

Ведь элементы музыки - движения (легато, нонлегато, стаккато, маркато). [2, с.4]

Способствуя более эффективному решению самых разнообразных педагогических задач, музыка тем самым становится верным и надежным помощником преподавателя физкультуры.

**Заключение.** Целенаправленное применение функциональной музыки ведет к утверждению нового, более высокого типа педагогической организации урока, в процессе которого у учащихся улучшается координация движений, совершенствуется чувство ритма, развиваются положительные эмоции, воспитывается уверенность в себе, эстетические чувства и вкус.

На сегодняшний день эмоциональная привлекательность занятий физической культурой в условиях музыкального сопровождения, призвана укреплять здоровье, повышать умственную и физическую активность ребенка, способствовать его творческому развитию, разнообразить существующие формы и методы в теории и методике физического воспитания.

#### Литература

1. Концепция воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь // Настаўніцкая газ. 2000. 22 лют.

2. Утренняя гимнастика под музыку/ Сост. Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. 2-е изд., исп. И доп. – М.: Просвещение, 1984. – 176 с.

### РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ

**Гурко, И.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, кандидат пед. наук, доцент

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

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

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

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

В практике школьного физического воспитания для развития координации применяются различные комплексные упражнения такие как: челночный бег 4х9,3х10; метание мяча в цель с расстояния 3 м,10 м; бег «змейкой» и тд.

**Содержание.** Определить уровень развития координационных способностей в упражнении “челночный бег” у детей 12-13 лет.

*Методы исследования.* В работе применялись следующие методы:

- анализ литературных и интернет источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных данных;
- педагогический эксперимент.

*Результаты и их обсуждение.* Для определения уровня развития координационных способностей использовались результаты контрольного тестирования - челночный бег 4х9. В исследовании приняли участие ученики 6 «В» класса ГУО «Средняя школа № 26 г. Бреста». Было обследовано 15 детей. Из них 7 девочек и 8 мальчиков.

Показатели координационных способностей у детей

Возраст, лет	Статистические параметры	
	$\bar{x}$	$\sigma$
12-13	10,86	0,54

В результате полученных данных среднее значение челночного бега  $4 \times 9 = 10,86$ . Среднеарифметическое отклонение  $= 0,54$ .

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что показатели координационных способностей у учеников 6 класса находятся в хорошем состоянии. Это значит, что упражнения, даваемые на уроках физкультуры, хорошо подобраны на развитие координации.



## Литература

1. <https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta-600475.html> – Дата доступа: 30.09.2017
2. <http://life4health.ru/chelnochnyj-beg-opisanie-normativy-tehnika/> – Дата доступа: 04.10.2017
3. <https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta-600475.html> – Дата доступа: 04.10.2017

### РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Гурко, И.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С. К. Якубович**, старший преподаватель

**Введение.** Средний школьный возраст охватывает возраст от 10 до 15 лет. Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. По мнению В. М. Зациорского[1] и В. М. Курамшина [2] самым благоприятным периодом развития силы у мальчиков является возраст от 13–14 лет до 17–18 лет, а у девочек от 11–12 лет до 15–16 лет. В этом возрасте быстрыми темпами развивается мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13–14 лет, а у девочек в 11–12 лет. Однако увеличение одних мышц наблюдается при заметном отставании других, что может привести к искривлению позвоночника, который в этом возрасте еще очень гибок. Поэтому одной из важных задач является предупреждение нарушения осанки и ее исправление в процессе занятий физическими упражнениями. Для решения этой задачи необходимо усиливать нагрузку на отстающие в развитии мышцы.

Кроме того, важным моментом физического воспитания в школе является повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей разного возраста, в том числе учащихся средних классов. Исходя из вышеизложенного развитию физических качеств, в частности силы, следует уделять особое внимание. Следует отметить, что вместе с силой (силовые способности) развиваются и другие физические качества.

Под силой понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений [1–3].

**Содержание.** Целью представленной работы было исследование развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста

(14–15 лет). Для достижения поставленной цели применялись следующие методы:

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

Определение развития силовых способностей проводилось с помощью контрольного упражнения (теста): у девочек – поднимание туловища за 1 минуту (раз), у мальчиков – подтягивание на перекладине (раз). Исследование проводилось в сентябре 2017 г. с привлечением учащихся 9 класса в ГУО «Средняя школа № 26 г. Бреста». Было обследовано 20 детей. Из них: 10 девочек и 10 мальчиков. Полученные результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Показатели силовых способностей у детей среднего школьного возраста

Возраст, лет	Статистические параметры			
	Девочки		Мальчики	
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
14–15	51,9	4,3	24,6	10,6

Как видно из таблицы, среднее значение в контрольном упражнении – поднимание туловища (у девочек) составило 51,9 раза, при этом среднеарифметическое отклонение – 4,3, а среднее значение в контрольном упражнении – подтягивание на перекладине (у мальчиков) составило 24,6 раза при среднеарифметическом отклонении 10,6.

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что силовые способности у девочек и мальчиков находятся на должном развитии, что соответствует уровню выше среднего и высоком для данной возрастной категории учащихся.

### Литература

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

## **ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ: ЗА ИЛИ ПРОТИВ**

**Кузьмич, А.С.**, 2 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С. Г. Ларюшина**, преподаватель

**Введение.** Всем людям известна фраза «Спорт – это жизнь». Данное высказывание сложно оспорить, ведь физическая нагрузка в любом ее проявлении позволяет нам держать свое тело в тонусе, пребывать в хорошем настроении и, как следствие, делится им с окружающими. Существует множество видов спорта, начиная от шахмат и заканчивая хоккеем, тему которого, собственно, мы и хотим осветить в этой работе.

**Содержание.** История хоккея с шайбой крайне богата. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада). 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч. Правила игры в хоккей совершенствовались, появлялись новые команды. Сменялись тренеры, игроки. Множество имен навсегда вошли в историю этого вида спорта.

Современный хоккей куда качественнее хоккея 20-ого века. Здесь необходимо отдать должное техническим новшествам – качественные клюшки, шлемы, непробиваемая форма и многое другое. Сейчас мы с уверенностью можем отметить тот факт, что физическая подготовка хоккеистов значительно улучшилась. Броски стали сильнее, да и бьют по воротам чаще и увереннее. Еще каких-то 30 лет назад хоккей был совсем другим.

Современный хоккей с шайбой динамичный, мощный, скоростной. Ледовые поединки можно отнести к разряду завораживающих зрелищ. Сила, тяга к победе, уверенность – вот что так завораживает тысячи зрителей.

Хоккей становится все более массовым. Им интересуются как взрослые, так и дети, как мужчины, так и женщины.

Почти всегда, когда речь заходит о хоккее, мы представляем себе сплоченную команду, которая состоит исключительно из мужчин. Однако не стоит забывать о прекрасной половине человечества.

Женский хоккей с шайбой в последнее время стал очень популярным видом спорта, хотя он всегда считался сугубо мужской игрой, а на катках невозможно было увидеть женщин, профессионально играющих в хоккей.

В 1998 году случилось то, чего так долго ждали любители женского хоккея по всему миру и, конечно, сами немногочисленные игроки: женский хоккей вошел в программу зимних олимпийских игр! Это событие было необходимо для его будущего – оно явилось окончательным признанием официального статуса женского хоккея.

Наиболее осязаемая проблема для женского хоккея – это финансовый вопрос. Причина скудного финансирования ясна — спонсоры не видят смысла вкладывать деньги, так как массового интереса нет и зрелищность женского хоккея уступает мужскому. Это можно считать вполне логичным, ведь для многих зрелищность данного вида спорта заключается именно в силовой борьбе игроков, которая как раз-то запрещена в женском хоккее.

Женский хоккей преодолевает множество преград на пути своего развития: непонимание, общественное осуждение, незаинтересованность большинства. Почему же в глазах обывателя женщина и хоккей – абсолютно несовместимые понятия? Почему прекрасная половина человечества не может заниматься таким видом спорта, несмотря на его суровость?

На наш взгляд, любой малейшей заинтересованности женщин в данном виде спорта нужно говорить «да»! Ведь представительницы слабого пола не претендуют на первенство в этой сфере, они лишь подчеркивают уникальность хоккея, как захватывающей и динамичной игры.

Мною был проведен опрос в одном из пабликов социальной сети «ВКонтакте». Опрос преимущественно проводился среди жителей города Пружаны. Целью опроса было получение мнения людей о том, могут ли женщины играть в хоккей и интересно ли им такое направление.

В опросе приняло участие 75 человек. Из всего количества опрошенных лишь 26,7% согласились с тем, что женщины и хоккей – понятия совместимые, 40% не разделяли такое мнение и 33,3% выбрали вариант ответа «это не так зрелищно, как мужской хоккей с шайбой».

**Заключение.** Таким образом, 73,3% опрошенных по разным причинам не принимают идею развития женского хоккея в целом. Отсюда можно сделать логический вывод: по причине того, что женщины с испокон веков считаются слабым полом, занятие таким непростым видом спорта просто не укладывается в голове у людей, ведь в мужском хоккее мы всегда видим агрессию, силу, скорость, и не можем себе представить, как женщина наденет на себя 15-киллограммовую форму и выйдет на лед, чтобы сразиться за свою команду.

Пожалуй, все дело в расставлении приоритетов и сложившемся за столькие годы общественном мнении на этот счет. Однако все мы прекрасно знаем, что невозможное возможно и любые преграды можно преодолеть, если приложить для этого усилия.

### Литература

1. Мудрук, А. В. Координационная подготовка хоккеистов : [учеб. пособие] / А. В. Мудрук ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2007.— 84 с.

2. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов : метод. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 574, [2] с. : ил.

3. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.

## **ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Лапука, Н.И.**, 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

**Введение.** Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций [4,с.9]. Цель работы - исследование ценностей физической культуры.

**Содержание.** Физическая культура, так же, как и общая культура, имеет две части - предметную и личностную. Это значит, что она существует как в виде конкретных материальных реалий, так и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями [1].

Физическая культура – достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.

Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

К таким полезным результатам можно отнести:

- полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;

- саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;

- возросшую физическую работоспособность;

- пропорционально развитое телосложение и осанку;

- физкультурные знания;



-нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.

Данный аспект правомерно отождествляется с понятием “личная физическая культура”, т.к. он полностью персонифицирован в личности занимающегося в виде его собственного достоинства и достижения.

Термин “физическая культура личности” можно выразить как реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании [2,с.21].

Ценностный аспект физической культуры представлен обширной совокупностью материальных и духовных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека.

Материальные ценности воплощены: в физкультурно-спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, залы), специальном оборудовании и инвентаре (легкоатлетические и гимнастические снаряды, лыжи, мячи, тренажеры и т.д.).

Духовные ценности физической культуры представлены исторически отобранными и примененными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики, спорта, игр и туризма – основанных на физической активности [4,с.11].

Кроме того, к духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой специальные физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта, и содержащиеся в различных методических пособиях, учебниках, справочниках достижений, правилах соревнований.

При этом важно отметить, что все эти предметные материальные, а также духовные ценности значимы не сами по себе и не для всех, а лишь по мере их вовлечения в сферу физкультурной деятельности людей. Например, бассейн для человека, который не желает в нем заниматься, вряд ли представляет какую-то реальную ценность. Люди же, приобщенные к физической культуре, данные ценности осваивают, с пользой применяют, а по возможности и развивают.

Цель исследования. Определить цели между отношениями к ценностям физической культуры у студентов.

Организация исследования. В исследовании участвовало 18 студентов. Анкета по оценке отношения студентов к ценностям физической культуры включала 3 вопроса, на которые предлагалось два однозначных варианта ответа «Да» и «Нет».

1. «Нравятся ли Вам занятия физической культурой в нашем вузе?» Все студенты дали положительный ответ.

2. «Необходима ли данная дисциплина для общества?» Все студенты дали положительный ответ.

3. «Развивают ли занятия физической культурой ваши познавательные способности?» На поставленный вопрос положительно ответили более половины студентов.

**Заключение.** Физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры человека, как важнейшая качественная динамичная характеристика его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей. Индивидуальная физическая культура является результатом личностного осмысления, выработки представлений, отношений, убеждений. В ней интегрируются структура самосознания, аспекты саморегуляции, самопознания, самоотношения [3].

На этой основе формируется концепция личности, обеспечивается ее устойчивое адаптивное культурное поведение в разнообразных условиях жизнедеятельности. Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства, качества, ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт [3, с.10].

Таким образом, феномен физической культуры личности студента позволяет представить ее как интегральное качество личности, как условие и предпосылку эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный [4, с.13].

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 4, с. 2 - 7.
2. Кузнецов В.С. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / М.: Академия, 2003. - 480 с
3. Лубышева Л.И., Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ.– 1997г., № 6, с. 10 - 15.
4. Чеснова Е. Л., Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е. Л. Чеснова. – М : Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

## **РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

## ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Липская, К.В., 3 курс, филологический факультет

(БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – С.Г.Ларюшина, преподаватель

**Введение.** Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

**Содержание.** Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Регулярные физические упражнения укрепляют организм. Питание легочной ткани и сердца улучшается благодаря расширению сосудов, снабжающих легкие и сердце кровью.

Велико влияние физических упражнений на *нервную систему*. Улучшается координация (сочетание) движений. Двигательные акты становятся точными, согласованными, многие из них – автоматизированными. Сложные движения выполняются свободно, произвольно, времени на их обдумывание не затрачивается. Увеличивается *ловкость*,

*быстрота реакции* и другие ценные качества, связанные с совершенствованием нервной деятельности.

Физические упражнения способствуют нормализации работы *высших отделов центральной нервной системы*.

Умело подобранный комплекс упражнений, игр прекрасно нормализует деятельность головного мозга, способствует его отдыху после напряженной умственной или физической деятельности.

Даже такие малонасыщенные эмоциональными моментами виды упражнений, как *индивидуальная гимнастика*, при систематическом выполнении сопровождается повышением работоспособности и улучшением настроения. Нечего и говорить уже о ходьбе на лыжах, катании на коньках, плавании, гребле, велоспорте, спортивных играх, которые вызывают радостные переживания, отвлекая от беспокойных мыслей и забот. Большое значение имеют комплексы упражнений в физическом воспитании молодежи. Это совсем немного, что можно сказать о значении физических упражнений для человека.

Занятия во внеучебное время в спортивных секциях организуются студенческими спортивными клубами (коллективами физкультуры) вузов при помощи кафедры физического воспитания. Они проводятся по многим видам спорта и связаны со всей работой по физическому воспитанию студенчества. Основу содержания учебно-тренировочных занятий составляют программы спортивных секций коллективов физической культуры. Занятия в секциях носят добровольный характер.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в вузах в течение всего учебного года в виде организации летних и зимних оздоровительно-спортивных лагерей, путешествий, прогулок, экскурсий, походов выходного дня, физкультурных выступлений и праздников, игр, спортивных развлечений, соревнований и т. д. Кроме обязательных и факультативных занятий по физическому воспитанию, в высших учебных заведениях практикуется организация самостоятельных занятий студентов. Основная задача направлена на повышение двигательной активности и работоспособности студентов, расширение запаса их двигательных умений. В период экзаменационных сессий, каникул и производственной практики, когда академические занятия со студентами не проводятся, самостоятельные занятия рекомендуются в виде ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания, игр, бега умеренной интенсивности, прогулок, утренней гигиенической гимнастики. Для этого предоставляются в распоряжение

студентов спортивные сооружения, и обеспечивается методическое руководство силами общественных инструкторов-методистов из числа подготовленных активистов спортивного клуба. Со студентами специального отделения самостоятельную форму занятий рекомендуется практиковать в виде выполнения домашних заданий. Кроме решения общих задач, они направлены на устранение индивидуальных отклонений в физическом развитии и последствий от перенесенных заболеваний. Преподаватель индивидуализирует эти задания и определяет состав физических упражнений в соответствии с особенностями заболевания студента. Домашние задания обновляются каждые 2-3 недели, постоянно проверяются и оцениваются преподавателем.

Мы провели опрос среди учащихся и обнаружили, что ведущий вид деятельности у студентов внеучебное время – это плавание (54%), лыжи, коньки, оздоровительный бег – 26%, аэробика, йога, танцы, гимнастика – 30%, единоборства (карате, бокс) – 20%.

**Заключение.** Таким образом, регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Образовательная область “физическая культура” призвана сформировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### Литература

1. Кузнецов, А.К. Физическая культура в жизни общества. Минск: 1995. г.
2. Физическое воспитание: Учебник для студентов ВУЗов. Минск: Высшая школа, 1983 г.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Лукашевич, Т.Ю., 3 курс, филологический факультет  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Сейчас мы с большим трудом представляем свою жизнь без мобильных устройств, компьютеров, Интернета. При современном



развитии технологий часто упускается из вида, что многие изобретения в привычном нам виде появились не так давно. Практически каждый из нас пользуется мобильным телефоном, всё большее распространение имеют смартфоны. Однако первый бесклавиатурный смартфон появился лишь в 2007 году. С тех пор именно бесклавиатурные модели получили наибольшую популярность.

Однако новые явления всегда ставят перед людьми вопросы о их использовании. Любое изобретение можно использовать во благо, однако зачастую именно развлекательная функция выходит на первый план. Одним из наиболее полезных качеств современных смартфонов является наличие большого числа разнообразных приложений. Некоторые из них могут служить удобными помощниками в поддержании здорового образа жизни[1,2]. В этой работе будет представлен типология подобных приложений, а также статистика относительно степени ознакомления студентов с приложениями такого рода и использованием их.

**Содержание.** Для составления первичной типологии был проведён поиск соответствующих приложений в Play Store. На основе имеющихся материалов можно выделить следующие типы:

1. Приложения-помощники в сфере питания;

А) Счётчики калорий, позволяющие посчитать норму питания в день в соответствии с физиологическими параметрами, возрастом, полом, образом жизни, а также сбалансировать потребление белков, жиров и углеводов. Как правило, такие приложения содержат внушительную базу с разнообразными продуктами и готовыми блюдами, и позволяют при необходимости внести свой продукт.

Б) Контролирующие потребление воды. Как правило, приложения данного типа либо позволяют в удобном формате вести подсчёт выпитой жидкости, либо в них также встроена программа, с заданной периодичностью напоминающая о необходимости выпить определенное количество воды

2. Приложения-помощники в сфере тренировок;

А) Комплексные тренировки. Подобные приложения предлагают разнообразные системы тренировок, для разных уровней подготовки. Также это комплексы упражнений из йоги.

Б) Приложения, специализированные на определенном виде упражнений, например, отжимания, пресс, планка, растяжка, подтягивания и многое другое.

В) Шагомер, рассчитанный как для бега, так и для шага. В приложения такого рода часто учитывается скорость и продолжительность ходьбы или бега, как правило учитывается расход калорий.

3. Приложения-помощники в сфере выработки какой-либо привычки. Они могут быть рассчитаны на ограниченный период времени (часто рассчитаны на 21 день), а могут быть бессрочными. Подобные

приложения подводят статистику, регулярно напоминают о необходимости выполнения того или иного действия. Обычно они достаточно интерактивны.

4. Умные будильники. Такие приложения не просто выполняют роль будильника, но и в соответствии с выставленным временем предлагают желательное время для отхода ко сну в соответствии с фазами сна.

5. Информационные. Подобные приложения содержат массу сведений о здоровом образе жизни, о уходе за лицом и телом, здоровом питании. Однако за точность изложенной информации никто, кроме разработчиков, ручаться не может.

На основе вышеизложенной типологии был составлен опрос. Он состоял из трёх вопросов. В опросе участвовали студенты, выборка относительно небольшая, а именно 38 человек. В ходе исследования были получены следующие результаты:

I. На первый вопрос «Знаете ли Вы о существовании мобильных приложений, помогающих поддерживать здоровый образ жизни?» 94,7 % опрошиваемых ответили «да» и, соответственно, 5,3 % - «нет». Этот вопрос был обязателен.

II. На второй вопрос требовалось отвечать только если опрошиваемый знает о существовании подобных приложений. Сформулирован он был следующим образом «Если да, то используете ли Вы их сейчас или использовали когда-то?». На него было получено 32 ответа, из которых «Использую» составляет 43,8 %, а «Использовал(а) когда-то» - 56,2 %.

III. Третий вопрос допускал возможность выбора нескольких вариантов. Опрошиваемым было предложено выбрать те виды приложений, которые они используют или использовали когда-то. Далее будут представлены предложенные варианты и процентное соотношение популярности тех или иных приложений для поддержания здорового образа жизни среди студентов. Приложения представлены от более популярных к менее:

1. Шагомер – 51,6 %
2. Приложения для комплексных тренировок – 35,5 %
3. Счётчик калорий – 35,5 %
4. Умный будильник – 32,3 %
5. Для определенных упражнений – 25,8 %
6. Информационные – 25,8 %
7. Измерение выпитой за день воды – 19,4 %
8. Приложение для выработки привычки – 9,7 %

**Заключение.** По результатам исследования можно сделать следующие выводы. Во-первых, студенты имеют представление о приложениях помогающих поддерживать здоровый образ жизни. Во-вторых, чуть меньше половины опрошенных студентов систематично пользуются теми или иными приложениями данного типа. В-третьих, наиболее по-

пулярными являются шагомер, приложения для комплексных тренировок и счётчик калорий. Следовательно, студенты осознают возможность использования мобильных приложений не только в развлекательных целях, но и в целях поддержания здорового образа жизни.

### Литература

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
2. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.

## СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

**Грицук, Е.А.**, 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина).

Научный руководитель - **С.Н. Иванчикова**, старший преподаватель

**Введение.** Успех в спорте, как и в других видах деятельности человека, зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей обучения, воспитания, тренировки, подготовки к соревнованиям. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных научно обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности, соответствующих конкретному виду деятельности и индивидуальным свойствам занимающихся.

**Содержание.** Настольный теннис характеризуется высокодинамичной, сложно-координированной деятельностью, предъявляющей высокие требования к скорости реакций, к высокой скорости переработки информации принятия решений, к концентрации и распределению внимания. Так, на протяжении многолетней спортивной подготовки, тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

– наставничество опытных спортсменов; Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы и т.д.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и за её пределами. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Рассмотрим оздоровительную значимость настольного тенниса:

**1. Ловкость, быстрота реакции.** 120-170 км/ч – такую скорость может развивать мяч в настольном теннисе, а траектория меняется после каждого удара. Сопернику приходится почти ежесекундно принимать решения и успевать совершить нужное движение. Профессиональные игроки в настольный теннис имеют самую лучшую координацию движений, уступая только канатоходцам.

**2. Тренировка вестибулярного аппарата.** Четко двигаться и постоянно следить за мячом, который меняет направление и движется с невероятной скоростью, лучшее упражнение для развития вестибулярного аппарата. Пинг-понг рекомендуется всем, кто страдает от укачивания в транспорте.

**3. Хорошее зрение.** Одно из самых полезных упражнений для глаз – это поочередно смотреть на предмет рядом с собой, а затем – в удалении. Играя в настольный теннис, человек постоянно следит взглядом за мячиком, который находится то близко, то далеко. При этом шарик еще и движется в разных направлениях.

**4. Здоровое сердце, выносливость.** Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, привести давление в норму.

**5. Укрепление мышц.** Играя в настольный теннис, спортсмен держит ноги в полусогнутом положении и находится преимущественно на носках – это помогает задействовать мышцы ног особенно эффективно. А каждый удар сопровождается быстрым поворотом туловища, по-

рой даже очень резким. Именно такое движение хорошо развивает косые мышцы живота и формирует красивый пресс.

**6. Похудение.** По энергетическим затратам настольный теннис занимает 5 место (находится между большим теннисом и плаванием «брассом»). Аэробная нагрузка, стремительный темп и отсутствие длительных пауз помогает быстро сбрасывать лишние килограммы.

**7. Гибкость.** Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов. Задействованы лучезапястный, локтевой, плечевой и тазобедренный суставы, позвоночный столб. Гибкость помогает игроку молниеносно реагировать на движение мяча и отвечать точным ударом.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что настольный теннис не только увлекательная, но и полезная для здоровья игра. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма.

### Литература

1. Максимович В.А., Коледа В.А., Городилин С.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности [Электронный ресурс] – Режим доступа [http://ebooks.grsu.by/fisical\\_training/4-1-metodika-postroeniya-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po-nastolnomu-tennisu.htm](http://ebooks.grsu.by/fisical_training/4-1-metodika-postroeniya-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po-nastolnomu-tennisu.htm)

2. Тимофеев В.С, Степанова В.Р. Программа настольного тенниса [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://izron.ru/articles/onekatorykh-voprosakh-i-problemakh-psikhologii-i-pedagogiki-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezh/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/programma-nastolnogo-tennisa/>

3. Иван Фролов Польза настольного тенниса [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/polza-nastolnogo-tennisa/>

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА МОЛОДЁЖИ

Нестерук, А.Г., 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Уметь правильно отдыхать – высшая ступень цивилизованности, – слова британского философа Рассела. Нельзя не согласиться с этим высказыванием, ведь отдых является важной потребностью в восстановлении сил. Что же понимается под «правильным» отды-



хом? Как нужно отдыхать молодому человеку? На мой взгляд, активный отдых – залог здоровья и хорошего настроения.

**Содержание.** Совместить отдых и физическую закалку организма позволяет туризм. Общеизвестно, что основная функция туризма – рекреативная. Участвуя в туристическом мероприятии, человек восстанавливает свои силы, укрепляет физическое и психическое здоровье [1, с.68].

В большей степени задачи оздоровления решает спортивно-оздоровительный туризм, относящийся непосредственно к активному виду туризма. Исследователями доказано, благодаря занятиям туризмом укрепляется и закаляется организм туриста, улучшается деятельность его сердечно-сосудистой системы, укрепляется сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется нервная система [2, с.52].

Спортивный туризм включает (в зависимости от способа передвижения) пешеходный, горнопешеходный, лыжный, водный и велосипедный туризм [3, с.5-6]. Уровень физических нагрузок в процессе туристской деятельности может быть весьма разнообразным: от прогулок по осеннему лесу до многодневных экспедиций в труднодоступные районы.

Обеспечить отдых с пользой для здоровья позволяют туристические фирмы и агентства, распространяющие услуги в разных странах, в том числе и в Беларуси. В нашей стране содействие в этом оказывает «Республиканский туристско-спортивный союз Беларуси». Основным предметом деятельности общественного объединения – организация и проведение туристских походов, соревнований и других туристско-спортивных мероприятий. Активное участие в таких мероприятиях принимает молодёжь.

Поход – наиболее распространённая форма спортивно-оздоровительного туризма. Походы представляют собой организованное передвижение туристов по заранее назначенному маршруту [3, с.16]. Молодёжь выбирает в качестве отдыха пешеходный и велосипедный походы – наиболее распространённые в Беларуси. Студенты, школьники, собравшись группами отправляются в пешие походы, например, в лес или по памятным местам. Пеший поход является замечательным средством оздоровления и физической подготовки. Велосипедный поход – не исключение; он отличается высокой скоростью передвижения и протяжённостью маршрутов.

Не менее интересны для молодых людей туристические слёты, включающие разнообразные соревнования, конкурсы. Целью культурно-оздоровительных слётов является организация культурно-оздоровительного досуга на свежем воздухе [3, с.20]. Разнообразить слёт

позволяют различные соревнования, эстафеты, кроссы, всячески укрепляющие здоровье молодёжи.

Спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся не только за пределами города. Стоит отметить ежегодное спортивно-оздоровительное мероприятие как Минский полумарафон. В 2017 году количество участников пробега составило 30 тысяч человек, что свидетельствует о массовом оздоровлении как молодёжи, так и людей постарше.

**Заключение.** Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм можно рассматривать как форму физической культуры, совмещающую досуг и активный отдых одновременно. Задача оздоровления, связанная с увеличением двигательной активности населения, может решаться именно посредством такого туризма, как активный отдых на природе [2, с.53].

### Литература

1. Грибов, Г. М. Туризм как фактор формирования здорового образа жизни / Г. М. Грибов // Социологические проблемы здорового образа жизни молодежи : материалы региональной научно-практической конференции, 4-5 декабря 2001 г. – Брест: БрГУ им. А.С.Пушкина, 2002. – С. 66–68.

2. Туризм: классификация, формы и значение в физическом воспитании студентов / А. Х. Хидиров // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 5. – С. 51–54.

3. Организация спортивно-оздоровительного туризма: Учеб. Пособие / Е. К. Куликович. – Мн.: БГЭУ, 2002. – 88 с.

4. Республиканский туристско-спортивный союз: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rtss.by>. (Дата обращения: 04.11.2017).

### ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

**Павлюкович, М.С.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

**Введение.** Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое [1,2,3].

Важную роль в здоровье человека играет и закаливание [2]. Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

**Содержание.** Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

Известный русский физиолог академик И.Р. Тарханов, автор вышедшей в 1899 году книги «О закаливании человеческого организма», определяя сущность закаливания, писал: «К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость».

Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспособляться к меняющимся внешним условиям.

Практически во всех культурах разных стран мира закаливание организма использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть. Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. С семи лет воспитание продолжалось в общественных домах во все более суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год.

Большое внимание в Спарте уделялось и физическому развитию женщин. Как и мужчины, они «также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети, - пишет Плутарх. - Закаленные такими упражнениями, они легче могли вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми». Древние римляне в значительной степени заимствовали и трансформировали древнегреческую культуру. У них важнейшим закаливающим средством была баня. Римские бани, или термы, представляли собой просторные и весьма вместительные здания, построенные из великолепных сортов мрамора (термы Диоклетиана (505-506 гг.) вмещали 3500 купающихся).

Славянские народы Древней Руси использовали для закаливания организма баню с последующим растиранием снегом или купанием в

реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции.

**Заключение.** Таким образом, любое совершенствование - это длительная тренировка. Следовательно, закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

### Литература

1. Ю. Артюхова «Как закалить свой организм» Изд. «Харвест» Минск 1999 год.
2. А.П. Лаптев. «Закаливайтесь на здоровье», изд. «Медицина», Москва, 1991 год.
3. Лободин В.Т. Здоровье и духовность: Физические методы оздоровления – 2-е изд., испр. – СПб.: ИК «Комплект», 1996. – 391 с.

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Потапчук, И. В.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина).

Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

**Введение.** О пользе физической культуры говорят уже много десятилетий и учёные, и врачи. Многие из нас ведут здоровый образ жизни (или хотя бы пытаются его придерживаться): бегают по утрам, ходят на фитнес, посещают бассейн, делают зарядку дома. О нашем физическом состоянии заботятся и на государственном уровне. Для широких масс проводятся различные тренинги, массовые забеги, фестивали, дни спорта и здоровья. Для школьников и студентов в учебную программу введён факультатив «Физическая культура»... Но не всё так радужно, как хотелось бы. Если более сознательные люди сами понимают, что это нужно им самим, то учащиеся могут с лёгкостью пропустить пару-две без уважительной причины и даже без угрызения совести.

**Содержание.** Для выяснения сути проблемы такого отношения студенческой молодёжи к занятиям физической культуры и спорта, мной был проведён опрос среди студентов Брестского государственного университета. Было задано 4 вопроса помогающих лучше понять отношение студентов к учебному предмету.

Первый вопрос я сформулировала так: «Считаете ли Вы нужным в учебной программе предмет «Физическая культура»?». На что 50%

опрошенных ответили, что да, 40% - нет, а оставшиеся 10% заняли нейтральную позицию, сказав, рады позаниматься, но не очень-то расстроились, если бы пары отменили.

Следующий вопрос был такой: «Часто ли Вы прогуливаете этот предмет?» мнения также разделились: 50% ответили, что да, часто, а остальные 50%, что ни разу не позволили себе не прийти на пару без уважительной причины.

Третий вопрос состоял в следующем: «Занимаетесь ли Вы дополнительно физической культурой и спортом?» Результаты таковы: 40% ничем не занимаются, 50% регулярно посещают тренажёрный зал, либо ходят на какую-нибудь спортивную секцию. Среди названных видов спорта были волейбол, настольный теннис, легкая атлетика и шахматы.

И последний вопрос звучал так: «Хотели бы Вы что-то изменить в учебном плане факультатива «Физическая культура?»» На что 70% опрошенных ответили, что хотели бы заменить предмет на какую-нибудь секцию, либо больше играть в подвижные игры, например, в волейбол. 10% относятся к парам по физическому воспитанию нейтрально, а оставшиеся 20% хотят, чтобы пары вообще отменили.

Также мною был проведён опрос среди иностранных студентов. Им был задан всего один вопрос: «Хотите ли Вы, чтобы в Вашу учебную программу был введён предмет «Физическая культура?»» На него 30% опрошенных ответили отрицательно, а остальные 70% - положительно, и даже высказали недовольство по поводу его отсутствия.

**Заключение.** Из проделанной мной работы можно сделать следующий вывод: студенты согласны ходить на занятия по данному предмету, если на нём не будет большой физической нагрузки в виде различных физических упражнений и пары будут проходить в свободной форме, так как они всё равно занимаются дополнительно какими-либо видами спорта.

### Литература

1. Кузнецов, А.К. Физическая культура в жизни общества. Минск : 1995 г.
2. Физическое воспитание: Учебник для студентов ВУЗов. Минск : Высшая школа, 1983 г.

## РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

**Серко, М.С.**, 3 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина).

Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель

**Введение.** Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелет-



ных (поперечно-полосатых) мышц обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку.

Физическая активность может быть:

- Низкой (человек осознанно или ведет малоподвижный образ жизни)
- Высокой (чаще всего у спортсменом);
- Оптимальной (может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта);

Врачи советуют для поддержания хорошей физической формы 20-30 минут активных физических упражнений, которые могли бы улучшить поступление кислорода а организм, не менее трех раз в неделю и упражнения, укрепляющие мышцы, не менее 2 раз в неделю. Но если это невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности. Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемый человеком в течении дня, недели, месяца и даже года. Одним из оптимальных видов физической активности считается активный отдых. Под ним подразумевается приятное проведение свободного времени, во время которого отдыхающий не лежит просто на диване, а сменяет один вид деятельности другим. Это может быть любой вид спорта, катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры на природе. Но самым лучшим активным отдыхом, по мнению специалистов, являются пешие прогулки на природе.

**Содержание.** Физическая активность и здоровье человека – эти два понятия неразделимы. Только сбалансированные и регулярные физические нагрузки обеспечат правильную работу организма. Из этого можно сделать вывод, что физическая активность имеет важное значение в любом периоде возраста человека. С самого детства врачи рекомендуют детям заниматься по утрам зарядкой и активно участвовать в играх.

В последнее время значительно возросла проблема физического воспитания студентов. Ведь день студента насыщен умственными нагрузками. Установлено, что у студентов, которые систематически активно занимаются физическими упражнениями, существенно повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности. И очень важно поддерживать физическую активность не только в период учеб-

ной деятельности студентов, благодаря организованным занятиям физической культурой и спортом, но и в свободное время при самостоятельных занятиях и занятиях в спортивных секциях.

К счастью, в нынешнее время возросла популярность к здоровому образу жизни. Большим спросом начали пользоваться фитнес клубы и тренажерные залы. Эта мода не могла обойти и нас, студентов.

Нами был проведён опрос обучающихся в нашем ВУЗе студентов, что позволило составить список основных видов физической активности.

Было опрошено 20 юношей и 20 девушек 1-3 курсов. На вопрос о том, придерживаются ли опрошенные правильного питания 60% девушек ответили положительно, а 15% всего лишь «пытаются» придерживаться.

Второй вопрос был задан для того, чтобы узнать как часто студенты посещают занятия физической культуры и каково качество выполнения комплекса упражнений, которые предлагают им преподаватели. Около 70% двух полов ответили, что добросовестно выполняют все поставленные задачи.

На третий вопрос: занимаетесь ли Вы спортом во внеурочное время? Большинство, а точнее 85%, девушек ответили отрицательно и причиной назвали отсутствие времени. У юношей же мнения разделились. 50% посещают тренажерные залы.

Вопрос о любимом виде физической активности студентами был воспринят положительно. Девушки, которые не занимаются дополнительно, преобладающим видом назвали ходьбу и плавание. Для 10% любимым стал бег на длинные дистанции. И для 5% – теннис.

50% юношей отдают предпочтение физическим нагрузкам, которые влияют на рост мышц (занятия на тренажерах). 30% в свободное время играют в теннис и любят бегать. И 20% выбирают ходьбу.

И последний вопрос: в какое время вы занимаетесь физической активностью? 65% всех опрошенных предпочитают вечерние занятия, а 35% – занимаются утром.

Из предложенного опроса можно выделить основные виды физической активности у студентов:

1. Ходьба;
2. Бег;
3. Занятия на тренажерах;
4. Теннис;

## 5. Плавание.

**Заключение.** Подходя к выводу, стоит отметить, что физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким. В выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.) а в выборе времени – на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма. Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня.

## Литература

1. Кузнецов, А.К. Физическая культура в жизни общества. Минск : 1995г.
2. Физическое воспитание: Учебник для студентов ВУЗов. Минск : Высшая школа, 1983 год.

## СИСТЕМА РЕКРЕАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАГРУЗОК С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Скиба, Д.В., 3 курс, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Орлова Н.В., кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Слово «рекреация» (от лат. Recreatio) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе умственного или физического труда тренировочных занятий или соревнований [1].

**Цель работы.** Определить принципиальные отличия рекреационной тренировки от спортивной.

**Методы исследования.** Изучение и анализ литературных источников, сбор ретроспективной информации, педагогические наблюдения.

**Содержание.** Выделяются различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. До сих пор считалось, что теория физической рекреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры.

Эта концепция предполагает рассмотрение физической рекреации как органической части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат, то есть создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма [2].

Рекреационные тренировки и есть ни что иное, как способ повышения или поддержания уровня физической работоспособности и здоровья в течение интеллектуально и физически напряженного дня.

Для того, чтобы физкультурно-рекреационные занятия способствовали повышению функционального состояния организма и физической подготовленности и оказывали положительное влияние на здоровье человека необходимо соблюдать ряд методических правил:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.

Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с все более и более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами:

- а) увеличение частоты занятий;
- б) увеличение продолжительности занятий;
- в) увеличение плотности занятий;
- г) увеличение интенсивности занятий и амплитуды движений;

д) правильное построение занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7-12 упражнений, но зато отличающихся друг от друга: бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость ( бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, переход из положения лежа в положение сидя и т. д.), упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны, повороты туловища и др.).

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Активный двигательный режим замедляет процессы старения [1].

Постепенное увеличение времени, выделяемого для оздоровительной тренировки – вот главная тенденция, которая должна определять

двигательный режим человека до самой глубокой старости. Интенсивность нагрузок с возрастом снижается.

Из этого следует, что главным результатом физической рекреации является создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма во всех сферах деятельности (от умственного труда до самых тяжелых физических нагрузок). Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.

**Заключение.** Рекреационная тренировка используется в целях повышения и поддержания уровня физической работоспособности, умственной активности и здоровья.

#### **Литература.**

1. Выдрин, В. М., Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культ. – М., Факел, 1989. – № 3. – 123 с.

2. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК.

### **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (РАВНОВЕСИЕ) У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ**

**Строганова, Е.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, доцент

**Введение.** Координационные способности – это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. 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 (7-12 лет).

В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются. В юношеском возрасте они снова улучшаются, а в дальнейшем сначала стабилизируются, а с 40-50 лет начинают ухудшаться. В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, скорости и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрос-



лым людям. Возрастной период с 6–7 до 10–12 лет является наиболее благоприятным (сенситивным) для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности.

**Содержание:** определить уровень координационных способностей (равновесие) у учащихся средних классов.

*Методы исследования.* В работе применялись следующие методы:

– анализ литературных и интернет источников; – педагогическое наблюдение; – тестирование; – математико-статистическая обработка полученных данных; – педагогический эксперимент.

*Результаты и их обсуждение:* В исследовании приняли участие 16 учеников 6 «Д» класса ГУО «Средняя школа №7 г. Бреста». Эксперимент проходил в спортивном зале школы дважды (28.04.2017 и 03.10.2017). Для эксперимента понадобились: канат, линейка. На протяжении практики ученикам давали в подготовительной части урока различные упражнения на развитие координации (равновесия), такие как: «Ласточка»; стойка на одной ноге, руки в стороны, стоя на правой ноге, руки в стороны, левой описать восьмерку, удерживать равновесие, стоя на одном колене, руки в стороны. По истечению практики, каждому ученику было представлено по 1 попытке прохождения по канату расположенному по линии, по кругу, зигзагом. Результаты записывались в протокол.

**Заключение:** Исходя из полученных результатов, можно сказать, что уровень развития координационных способностей учеников 6 «Д» класса при проведении второго эксперимента улучшился. Это значит, что упражнения даваемые на протяжении практики развивали координационную способность и положительно влияли на организм.

#### Литература

1. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста / Инфоурок. Библиотека материалов // infourok.ru. – 2017. – Режим доступа: <https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta-600475.html>. – Дата доступа : 17.09.2017г.

2. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста / Инфоурок. Физическая культура. Другие методические материалы // infourok.ru. – 2017. – Режим доступа: <https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta-600475.html>. – Дата доступа : 01.11.2017г.

### СКАЙ-ДЖАМПИНГ КАК УНИКАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИТНЕСЕ

Супрунюк, А.Г., 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ им. А.С.Пушкина)

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

**Введение.** Если остановить на улице человека и спросить, как много времени он уделяет спортивным упражнениям в своём ежедневном расписании, что он ответит? Правильно, ничего. Скорее всего, он отмахнётся и поспешно пойдёт дальше, потому что сегодня и сейчас как никогда ценным стало время, а значит стоит тщательно выбирать занятия, на которые оно тратится. Между тем всё увеличивается количество людей, считающих спортивные тренировки необходимым условием своей жизни. Речь не идёт о профессиональных спортсменах, потому что в простейшем комплексе упражнений постоянно нуждается тело каждого человека, независимо от природных данных, места жительства или работы. В предисловии к одному из лучших практических пособий под названием “Анатомия физических упражнений” автор Михаил Ингерлейб говорит: «Мы забываем всё время о том, что любая физическая нагрузка не только созидает наше тело, но и лечит! Многие из известных физических упражнений имеют выраженный лечебный эффект при различных болезненных состояниях» [1, с. 6].

**Содержание.** Английское словосочетание, обозначающее “быть в форме, быть стройным” звучит как “to be fit”. Именно от него несколько десятилетий назад произошло русское слово “фитнес”. На данный момент этот термин имеет целый ряд значений, но, обобщая, можно сказать, что имеется в виду общая физическая подготовленность организма человека. Впрочем, все физические упражнения, обеспечивающие гармоничную работу организма, также можно смело именовать фитнесом. В современном мире его роль уверенно возрастает. Согласно сообщению Национального статистического комитета, в Беларуси количество женщин в возрасте 16 лет и старше, ежедневно уделяющих время спорту, выросло на 15 %. У мужчин цифра немного меньше – 5 %. В целом 27 % населения страны уже не мыслят своей жизни без активных занятий спортом, а до 2020, как заявил министр спорта и туризма РБ Александр Шамко, планируется повысить эту цифру ещё на 25 %.

Существует множество мифов об изнурительных тренировках до полуобморока и строжайших диетах, однако это всё никаким образом не относится к тому фитнесу, который вместе с тренировкой всегда обеспечивает приятные эмоции. Фитнес-катание на роликовых коньках, таец живота, пилатес, скандинавская ходьба, фитнес-йога, фитбокс, различные виды аэробики – сегодня выбор способа тренировки настолько широк, что позволяет по-настоящему наслаждаться спортом людям с самыми необычными предпочтениями.

Одним из самых интересных направлений фитнеса можно смело назвать джампинг. Термин, опять же, позаимствован у английского языка, где слово “jump” известно даже маленькому ребёнку, поскольку переводится как “прыгать”. Существует множество видов физической ак-

тивности, связанных с прыжками. Из относительно новых направлений можно назвать бейсджампинг (экстремальный вид спорта, в котором используется специальный парашют для прыжков с фиксированных объектов), роупджампинг (экстремальный вид спорта, представляет собой прыжки с верёвкой с высокого объекта при помощи сложной системы амортизации из альпинистских веревок и снаряжения), джампинг как неофициальный вид скалолазания (предполагает прыжок с одних зацепов на скалодроме или скале на другие зацепы) и многие другие.

Однако фитнес скай-джампинг, о котором пойдёт речь, значительно отличается от вышеназванных видов уже тем, что не требует специального места для занятий и сложного снаряжения. По правде говоря, для тренировок понадобится только небольшой батут, оснащённый ручкой. Высотой сам батут всего полметра от пола, а ручка достигает высоты среднего человеческого роста. Такой тренажёр достаточно компактен, а потому подходит любителям домашних тренировок – много места в доме он явно не займёт. Конечно, как и при всякой физической активности, рекомендуется заниматься скай-джампингом в удобной спортивной одежде и обуви. Весь процесс заключается в сочетании быстрых и медленных скачков, различных вариациях традиционных аэробных шагов и подобных спортивных элементах, которые человек совершает, держась за ручку для удобства и во имя безопасности. Достаточно часто практикуются занятия под энергичную музыку, она помогает держать определённый ритм при прыжках и обеспечивает хорошее настроение.

Несмотря на веселье и приятность процесса, скай-джампинг является серьёзной высокоинтенсивной тренировкой, которая чередует кардионагрузку с силовой. Эластичная поверхность батута позволяет снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат более чем на 80 %, по сравнению с прыжками на твердой поверхности, что позволяет заниматься даже тем людям, которым рекомендовано воздерживаться от осевых нагрузок на позвоночник и суставы. С каждым днем программа «SKY Jumping» становится все более популярной: в Европе и США открыто уже около 700 центров, предлагающих такие тренировки [2]. В Бресте возможность заниматься этим видом джампинга предоставляют фитнес-центры «Адреналин» и «Гламур». Групповые тренировки проводятся ежедневно, поскольку желающих поддерживать форму таким способом, конечно, много. По всему миру открыто около пятидесяти официальных центров, которые проводят эффективную подготовку и переподготовку для инструкторов в области скай-джампинга. Благодаря сертифицированным тренерам, в течение двух дней практикующий инструктор групповых программ овладевает необходимыми знаниями и навыками для того, чтобы вести тренировки. Причём техника этого вида фитнеса постоянно совершенствуется, становясь всё более эффективной.

**Закключение.** Таким образом, надежда на то, что в будущем спорт станет неотъемлемой частью жизни каждого человека, растёт и крепнет, поскольку фитнес, с его многообразием и непрерывным развитием, способен обеспечить людям не только отличную физическую форму, но и возможность наслаждаться процессом.

#### **Литература:**

1. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб – Ростов: Феникс, 2009. – 187 с.
2. Статья с интернет-портала «SKYJUMPING». – Режим доступа: <http://sky-jumping.by/fitness/> . – Дата доступа: 06.11.2017.

### **АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА**

**Шпарло, В.Н.**, 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф.**, преподаватель

**Введение.** Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область [1]. Физическая культура играет огромную роль в жизни современного человека, а здоровый образ жизни становится одной из составляющих жизнедеятельности.

Это вызывается и желанием выглядеть красиво и молодо, и сохранять силы организма, а также поддерживать его в оптимальном состоянии.

Физическая активность всё более настойчиво занимает своё место и в жизни студентов. Для этого есть все возможности: во многих учреждениях образования работают тренажёрные залы, спортивные секции объединения. Помимо того, действуют многочисленные стадионы, ледовые и водные дворцы.

Однако важным моментом в процессе занятия физической культурой является адаптация к физическим нагрузкам в зависимости от их объёма, и использование резервных возможностей организма.

**Содержание.** Изучение процесса и закономерностей адаптации организма человека к различным изменениям среды – ключевая проблема современной медицины и физиологии.

С физиологической точки зрения адаптация – это совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды – гомеостаза. Адаптация организма к физическим нагрузкам заключается в мобилизации и ис-

пользовании функциональных резервов организма, в совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции. [2].

Согласно С.И. Картышевой [2], выделяют срочную и долговременную адаптацию. Срочную по-другому называют недолговечной, так как она реализовывается лишь в момент занятия спортом и заключается в единоразовой максимальной мобилизации сил организма. Долговременная или совершенная адаптация формируется лишь в процессе длительного занятия теми или иными нагрузками, видом спорта, и сопровождается перестройкой организма и максимальным использованием его резервных возможностей.

С целью выявления адаптированности к физическим нагрузкам и использования резервных возможностей организма, был проведён опрос среди студентов. В выборку попали 15 студентов разных факультетов – филологического, биологического и исторического БрГУ имени Пушкина. Респондентам предлагалось ответить на следующие вопросы анкеты, содержащей полузакрытые вопросы (с вариантами ответов и возможностью предложить собственный вариант):

1. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта/физической нагрузкой?

А) да Б) нет В) свой вариант

2. Испытываете ли вы какие-либо трудности во время занятия физическими упражнениями?

А) Да, утомление и переутомление

Б) Да, тяжело становится через некоторое время (на следующий день, через пару часов)

В) Да (свой вариант)

Г) Нет, не испытываю

3. Легко ли вам адаптироваться к занятию новым видом спорта, новыми упражнениями?

А) Да Б) Нет В) Свой вариант

4. Что вы делаете, когда физические силы покидают, но тренировку нужно продолжить?

А) заканчиваю тренировку

Б) используя резервные возможности организма, продолжаю тренироваться

В) свой вариант

По итогам анкетирования было выявлено, что больше половины опрошенных студентов – 10 чел. (67%) занимаются каким-либо видом спорта. В основном это небольшие физические упражнения на растяжку или пресс в домашних условиях. Однако есть и те, кто занимается волейболом, бегом, лёгкой атлетикой и биатлоном.

Можно судить, что трудности при выполнении физических упражнений испытывают 2/3 всех респондентов – 10 чел., не испытыва-



ют лишь 5 опрошенных. Причём большинству из тех, кто испытывает трудности, тяжело становится через некоторое время после выполнения упражнений (на следующий день ноют мышцы ног, рук и т.д.). Это, в свою очередь, говорит об отсутствии у студентов долговременной или совершенной адаптации. Стоит также отметить, что у одного из респондентов дискомфорт при занятиях спортом связан с полученными ранее травмами.

К занятиям новым видом спорта или новыми упражнениями легко адаптируются лишь 6 чел. (40%). 7-ми опрошенным студентам адаптироваться довольно тяжело (47%), а вот 2 респондента легко или тяжело адаптируются к новым упражнениям и нагрузкам в зависимости от их вида.

Последний вопрос анкеты ставил целью выявить, насколько студенты используют резервные возможности своего организма при занятиях физической культурой и спортом. Оказалось, что 13 чел. используют дополнительные возможности и продолжают тренироваться, чередуя нагрузку с отдыхом. Только 1 респондент сказал, что полностью прекращает тренировку, ещё 1 студент на данный момент не занимается физупражнениями по состоянию здоровья.

**Заключение.** Таким образом, по результатам проведённого исследования, можно установить, что адаптация к физическим нагрузкам – важнейший регулятор человека при занятии физической культурой. Резервные возможности организма, в свою очередь, помогают справляться с новыми нагрузками, вырабатывать долговременную адаптацию взамен срочной адаптации.

Если вы регулярно занимаетесь физической деятельностью на протяжении недель, ваш организм адаптируется. Физиологическая адаптация вследствие постоянных физических нагрузок повышает способность выполнять физическую нагрузку, а также эффективность выполнения [3].

Именно благодаря резервным возможностям организма зачастую достигаются новые вершины и рекорды в спорте, и именно резервные возможности выступают ещё и мотиватором человека к освоению новых упражнений и толчком к занятию новыми видами спорта.

#### **Литература:**

1. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Картышева, С. И. Физиология физических упражнений : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура» и направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / С. И. Картышева. – Воронеж : Воронежский гос. пед. ун-т, 2012. – 176 с.

3. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта : учебник / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – С. 15.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Тепун, А.В., 3 курс, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Орлова Н.В., кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Здоровье является одним из важнейших факторов, влияющих на качество жизни. Поэтому необходимо создание и внедрение в учебный процесс компьютерной программы по мониторингу психофизического здоровья, которая будет доступна в любое время.

Цель работы – изучение тенденций и обоснование возможностей использования компьютерных технологий для оценки физического здоровья молодежи на основе использования модели мониторинга в формах очного и заочного анкетирования и тестирования.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, социометрический анализ в виде анкетирования, тестирование и самотестирование физической и функциональной подготовленности.

**Содержание.** Влияние разных факторов на развитие человека привело к серьезным последствиям, и прежде всего к резкому возрастанию количества молодежи с аномалиями в физическом и психическом развитии.

В связи с этим возникает необходимость своевременной диагностики отдельных компонентов здоровья и проведения различного рода профилактических мероприятий.

На данный момент разработаны и внедрены компьютерные программы, обеспечивающие оценку и коррекцию физического состояния и функциональных возможностей организма. К ним относятся следующие:

- 1) программа по оценке и коррекции морфофункционального развития молодежи;
- 2) компьютерная программа по оценке физической работоспособности;
- 3) программа по оценке и коррекции физического здоровья молодежи [2, 3].

Первая программа позволяет выполнять оценку отдельных показателей физического развития и сердечно-сосудистой системы человека. На основе введенных данных программа выполняет интегральную оценку физического развития, оценивает степень его гармоничности. Для каждого обследуемого человека компьютерная программа предлагает индивидуальные рекомендации по организации самостоятельных заня-

тий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, уровня физического развития.

Вторая компьютерная программа предназначена для исследования такого важного компонента «динамического здоровья», как физическая работоспособность. В основу данной программы положена общепринятая функциональная проба PWC170, действующая по принципу Съестранда. Программа позволяет определить относительную и абсолютную величины PWC170; прогнозировать величину максимального потребления кислорода, объем сердца, максимальный ударный объем крови; систематизировать полученные данные по возрастным, половым, спортивным признакам.

В основу компьютерной программы по оценке и коррекции физического здоровья студентов была положена методика Г.Л. Апанасенко и его соавторов, суть которой заключается в создании формализованной (в баллах) экспресс-оценки уровня здоровья индивида по простейшим антропометрическим и функциональным показателям: весо-ростовому, силовому, жизненному индексам, двойному произведению, времени восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, имеющим выраженные корреляционные связи с уровнем энергопотенциала индивида [1].

Многие работы, посвященные созданию и использованию компьютерной техники в педагогической сфере, особо отмечают, что одним из основных в технологической цепочке совершенствования образования на основе применения ЭВМ, является педагогический контроль, позволяющий в большей степени реализовать творческий потенциал преподавателей и обучаемых, совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы воспитания.

**Заключение.** Использование описанных программ позволяет осуществлять оперативный и объективный контроль физического состояния учащихся, корректировать образовательный и оздоровительный процессы, автоматизировать операции анализа и оценки полученных результатов.

### Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 2004. – № 2. – С. 55–58.
2. Башкиров, Л. И. Учение о физическом развитии человека. – М.: МГУ, 1962. – 206 с.
3. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: МНЭПУ, 1995. – 48 с.

## ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАКАЛИВАНИЯ

**Василюк, А.В.**, 3 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **П. Ф. Сидоревич**, преподаватель

**Введение.** Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой; это такая важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Отметим, что главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспособляемость организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды. Всесторонне подготовленный и тренированный человек легко сохраняет постоянство внутренней среды, которое проявляется в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови, кислотно-щелочного баланса и т.д. Огромную роль в этом играют занятия физкультурой.

Действующим фактором лечебной физкультуры являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.

**Содержание.** Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма. Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения во внутренней сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление.

Закаливание – это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды [1]. Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов: полная систематичность использования закаливающих процедур. Закаливание организма должно прово-

даться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов; постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно; чёткая последовательность в проведении закаливающих процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами; учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья. Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу; комплексность воздействия природных факторов. В принципе к естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма [2].

Закаливание, физкультура – неотъемлемые составляющие программы профилактики простудных заболеваний. В сочетании с рациональным питанием, обогащенным биологически активными добавками, делают организм неуязвимым для любой инфекции.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста



Закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

**Заключение.** Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

### Литература

1. Новиков, А. Д. Физическое воспитание / А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1949. – 135 с.
2. Физическое воспитание студентов основного отделения : учеб. для студентов вузов / Н. Я. Петров [и др.]. – Минск : БГУИР, 1997. – 710 с.

## ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

**Вирковский, Д.А.,** 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н. А. Черемных,** преподаватель

**Введение.** Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Сюда входят выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, касание стенки бассейна во время финиша. Спортивными способами плавания являются кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. В каждом способе существуют варианты рациональной техники. При выборе того или иного варианта техники тренер учитывает цели и условия занятий в воде, уровень двигательной и технической подготовленности занимающегося, его возрастные и индивидуальные особенности.

**Содержание.** Общие требования к рациональной технике плавания относятся к положению тела пловца в воде, гребковым движениям руками и общему согласованию движений при плавании любым из

спортивных способов. Практика работы позволяет выявить основные ошибки, встречающиеся у студентов при обучении спортивным способам плавания:

- в положении туловища и головы;
- в движении ногами; в движении руками;
- в дыхании;
- в общей согласованности движений.

Техника способа плавания изучается отдельно в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

**Заключение.** Таким образом, в процессе обучения технике плавания следует исправлять эти ошибки путем образного объяснения, демонстрацией видео и фото записей, схем, рисунков и таблиц. После имитации упражнений на суше в такой же последовательности выполняются упражнения в воде.

### Литература

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/ И.Л. Гончар.- Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.

### ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ В ПЛАВАНИИ

**Вирковский, Д.А.**, 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, преподаватель

**Введение.** Плавание состоит из структурных единиц как циклической, так и ациклической направленности. Ациклическая работа, входящая в структуру плавания, остается менее привычной. В особенности это касается стартов и поворотов, требующих определенной координации, психологического напряжения и перестройки двигательных действий.

**Содержание.** Практика работы позволяет выявить основные ошибки, встречающиеся при обучении стартам и поворотам в плавании, их можно условно поделить на две группы. К первой относятся ошибки, связанные с недостаточной психологической подготовленностью:

- старты: страх перед глубиной, боязнь удариться об воду, боязнь утонуть при прыжке в воду;

- повороты: боязнь удариться о стенку, желание отдохнуть в фазе вращения;

- выполнение стартов и поворотов с закрытыми глазами.

Ко второй группе относятся ошибки, связанные с нарушением техники целостного выполнения движения:

- старты: тело находится в согнутом положении, руки и ноги разведены или согнуты, скольжение на большой глубине;

- повороты: фаза подплывания – неумение делать поворот в обе стороны, изменение положения головы и туловища, фаза вращения – медленное подтягивание бедер к туловищу в момент касания руками стенки бассейна, недостаточная группировка тела в момент вращения, вялость вращения, медленный пронос одной из рук над водой, фаза отталкивания – преждевременный толчок, толчок одной ногой, фаза скольжения – тело и голова высоко подняты, ноги и руки разведены или согнуты, скольжение на большой глубине.

**Заключение.** Обучение новых элементов техники следует проводить в начале занятия, когда занимающийся еще не утомлен плавательными упражнениями. Совершенствование техники следует проводить в процессе всего занятия.

### Литература

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/ И.Л. Гончар.- Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.

### ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

**Каргуз, А.А.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна[1,2,3]. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке.

**Содержание.** Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной лич-

ности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека.

Под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Физическая культура помогает противостоять таким вредным привычкам, как курение, употребление алкоголя и др.

Основными задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств. Физическое воспитание способствует формированию и развитию морально-волевых качеств, помимо физических способностей: мышечная сила, физическая выносливость, ловкость, скорость реакции, быстроту движений.

В процессе занятий физкультурой воспитываются такие морально-волевые качества, как мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, сила воли, навыки коллективных действий, организованность, сознательная дисциплина, чувство дружбы и товарищества, четкость в работе, привычка к порядку и пр. При этом большое значение имеет педагогически правильная организация самих учебных и тренировочных занятий, спортивных соревнований и всей жизни физкультурного коллектива.

**Заключение.** Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно, гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально-экономических преобразований в нашем обществе, изменений его структуры. Средства физической культуры, определяющие здоровый

образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

### Литература

1. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности/ В.Д. Гончаров//. – СПб., 1994. – С. 193. 2. Ионин, Л.Г. Социология культуры/ Л.Г. Ионин//.– Москва., 2006. – С.280 .

2. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С.161.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – С.463.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

**Князева, А.С., Хутко, А.Н.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Нужно всегда помнить, что здоровье – великое благо и достояние всего общества. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!»

Одним из важных аспектов оздоровительной массовой физкультуры являются самостоятельные занятия в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на обеспечение активного отдыха, оздоровление, закаливание.

Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости. Ни одно лекарство не дает такой прекрасной возможности нейтрализовать вредные последствия нервных перегрузок и гиподинамии, какую дает физическая культура.

Семья – это коллектив единомышленников. Все члены семьи должны неуклонно соблюдать правила, от которых зависит их здоровье. Нужно всегда помнить, что главное в занятиях физической культурой, спортом – систематичность и регулярность. Эти занятия должны стать органической частью повседневной жизни и быта каждой современной семьи.

**Содержание.** Главная болезнь XXI века – гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам,



физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Задачи исследования:

1.Объяснить (будущим) родителям о необходимости физического развития детей.

2.Убедить (будущих) родителей в том, что систематические занятия физической культурой помогают детям приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.

Понятие «Физическое воспитание» — о чем говорит уже сам термин — входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что оно так же, как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно -образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса.

Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что этот процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья людей.

**Заключение.** Занятия спортом приобщают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так и родителей. В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, телевидение, Интернет – дают родителям советы, призывают, информируют и предостерегают. Но менее важно и физическое воспитание ребенка. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ним физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти

крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем все мы.

### Литература

1. Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитание детей» – 1999 г. – 328 с.
2. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» – Дрофа, 2004 г. – 532 с.
3. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005 г.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт.

## РАЗМИНКА И ЕЕ РОЛЬ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Ковалева, М.С., Макаревич, А.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.И. Брундукова**, преподаватель

**Введение.** Несмотря на то, что о пользе разминки известно давно, до сих пор многие спортсмены с самого начала спортивной карьеры не уделяют должного внимания разминке, что приводит к снижению эффективности занятий спортом и повышенному травматизму. Физиологической предпосылкой, обеспечивающей повышение эффективности мышечной деятельности во время занятий физическими упражнениями, должна быть определённая степень возбудимости центральной и периферической нервной системы. Такое состояние организма достигается главным образом разминкой и подготовительными упражнениями [1].

**Содержание.** Под разминкой понимается выполнение упражнений, которое предшествует выступлению на соревновании или основной части тренировочного занятия. Разминка способствует оптимизации предстартового состояния, обеспечивает ускорение процессов вработки, повышает работоспособность. Механизмы положительного влияния разминки на последующую соревновательную или тренировочную деятельность многообразны.

1. Разминка повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров, усиливает деятельность желез внутренней секреции, благодаря чему создаются условия для ускорения процессов оптимальной регуляции функций во время выполнения последующих упражнений.

2. Разминка усиливает деятельность всех звеньев кислород - транспортной системы (дыхания и кровообращения): повышаются ЛВ, скорость диффузии O<sub>2</sub> из альвеол в кровь, ЧСС и сердечный выброс, АД, венозный возврат, расширяются капиллярные сети в легких, сердце, скелетных мышцах. Все это приводит к усилению снабжения тканей кислородом и соответственно к уменьшению кислородного дефицита в период вработывания, предотвращает наступление состояния "мертвой точки" или ускоряет наступление "второго дыхания".

3. Разминка усиливает кожный кровоток и снижает порог начала потоотделения, поэтому она оказывает положительное влияние на терморегуляцию, облегчая теплоотдачу и предотвращая чрезмерное перегревание тела во время выполнения последующих упражнений [2].

Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела, и особенно рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Оно способствует снижению вязкости мышц, повышению скорости их сокращения и расслабления. Согласно А. Хиллу, в результате разминки скорость сокращения мышц млекопитающих увеличивается примерно на 20% при повышении температуры тела на 2°. При этом увеличивается скорость проведения импульсов по нервным волокнам, снижается вязкость крови. Кроме того, увеличивается скорость метаболических процессов (прежде всего в мышцах) благодаря повышению активности ферментов, определяющих скорость протекания биохимических реакций (с увеличением температуры на 1° скорость метаболизма клеток увеличивается примерно на 13%) [2].

Вместе с тем эффекты разминки не могут быть объяснены только повышением температуры тела, так как пассивное разогревание (с помощью массажа, облучения инфракрасными лучами, ультразвука, диатермии, сауны, горячих компрессов) не дает такого же повышения работоспособности, как активная разминка. Важнейший результат активной разминки - регуляция и согласование функций дыхания, кровообращения и двигательного аппарата в условиях максимальной мышечной деятельности. В этой связи следует различать общую и специальную разминку.

Общая разминка может состоять из самых разных упражнений, цель которых - способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

Специальная разминка по своему характеру должна быть как можно ближе к предстоящей деятельности. В работе должны участвовать те же системы и органы тела, что и при выполнении основного (соревновательного) упражнения. В эту часть разминки следует включать сложные в координационном отношении упражнения, обеспечивающие необходимую "настройку" ЦНС.

Продолжительность и интенсивность разминки и интервал между разминкой и основной деятельностью определяются рядом обстоятельств: характером предстоящего упражнения, внешними условиями (температурой и влажностью воздуха и др.), индивидуальными особенностями и эмоциональным состоянием спортсмена. Оптимальный перерыв должен составлять не более 15 мин, на протяжении которых еще сохраняются следовые процессы от разминки. Показано, например, что после 45 -мин перерыва продолжительный эффект разминки утрачивается, температура мышц возвращается к исходному, предразминочному уровню[3].

**Заключение.** Рассмотренная нами тема является весьма актуальной. Многие спортсмены с самого начала их спортивной карьеры не уделяют достаточного внимания разминке, не говоря уже о поддерживающей или оздоровительной физической культуре. Отсутствие разминочной части занятия говорит прежде всего о низкой культуре их организации, что сказывается на результатах тренировок, общем самочувствии и мотивации заниматься спортом.

#### Литература

1. Данько, Ю. И. Физиология разминки / Ю. И. Данько // Очерки по физиологии физических упражнений. — М. : Медицина, 1974. — С. 66-76.
2. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — С.18.
3. Озолин, Н. Г. Разминка спортсмена / Н. Г. Озолин. — М. : Физкультура и спорт, 1961. — С. 40.

### ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Ковальчук, И.Л.**, 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

**Введение.** Физическое воспитание оказывает большое влияние на развитие и формирование личности. Спорт способствует не только укреплению здоровья человека, закалке, но и формированию личности. Появляются такие качества, как собранность, выносливость, организованность. В наше время много внимания уделяется теме спорта. Эта тема стала очень доступна для людей. Информацию можно получить из множества различных книг, статей, а также по телевидению и радио.

Цель работы – выяснить, как физическое воспитание влияет на развитие личности.

**Содержание.** Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств [1,2,3].

От результатов физического воспитания зависит успешность решения ряда проблем социального, экономического развития страны и национальной безопасности. Поэтому в государственной политике это очень важный аспект. Физическое воспитание является главным фактором здоровьесберегающего мировоззрения и становится на сторону активного образа жизни людей.

Регулярные занятия спортом продлевают жизнь людям и помогают сохранять молодость, улучшить свой внешний вид и избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие, быть в хорошей физической форме и энергично выполнять повседневные задачи, успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности.

Физическая культура также оказывает огромное влияние и на моральное, трудовое, эстетическое, умственное воспитание человека.

Моральное воспитание тесно связано с физическим. Спорт формирует такие моральные качества, как собранность, выдержка, умение быстро принимать решения, быстро ориентироваться в создавшейся жизненной ситуации. Также спорт – это работа в коллективе. Вырабатываются качества, как доверие, поддержка, умение работать слаженно. На занятиях физкультурой у человека появляются положительные эмоции, он отвлекается от бытовых проблем, его нервы успокаиваются, он обретает гармонию со своим телом и душой.

В учебно-тренировочном процессе и соревнованиях появляется заинтересованность, любовь к своему делу, что и приводит к развитию трудолюбия, что переносится в дальнейшем на трудовую деятельность. Регулярные занятия спортом тесно связаны с умственной нагрузкой. Люди, занимающиеся спортом, более усидчивые и сконцентрированные на своем деле. Они могут уделять много времени своей работе, не сильно уставать и оставаться бодрыми.

Люди, которые занимаются спортом, развиваются и эстетически. Эстетика проявляется в формировании красивого тела, плавности линий, утонченности, привлекательной походки, умении держать осанку. При наличии этих качеств человек чувствует себя увереннее, а это положительно сказывается на качестве его жизни. В значительной мере их привлекает возможность получить эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно наблюдать прекрасное и самим творить его в виде совершенных по красоте движений, грациозного до виртуозности владения собственным телом. Связь занятий физической культурой и спортом с эстетическим воспитанием имеет действенный характер, потому, что позволяет не только формировать внешне красивый вид, но и



одновременно эффективно влиять на воспитание морально — волевых качеств, эстетики поступков и поведения в современном обществе.

**Заключение.** Таким образом, мы видим огромное влияние спорта на развитие личности. Спорт укрепляет здоровье человека, положительно влияет на моральное воспитание, развивает эстетику в человеке, благотворно влияет на поведение и характер человека.

Ничто не может сравниться со спортом. Его сила и влияние безграничны. Это сильное средство для укрепления здоровья, для достижения целей. Люди, связавшие свою жизнь со спортом, всесторонне развиты и живут в гармонии с собой.

### Литература

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983
2. Кряж В. Физическое воспитание – жизненная необходимость / Владимир Кряж // Здоровы лад жыцца. – 2014. – N1. – С3-8
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Кудрицкий, В.Я.**, экономический факультет, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – **Кудрицкий В.Н.**, кандидат пед. наук, доцент, профессор УО «БрГТУ»

**Введение.** Физическая рекреация – одна из форм двигательной активности, которая осуществляется при помощи различных физических упражнений. В качестве основных средств используют специально подобранные упражнения, направленные на укрепление здоровья [1].

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил с помощью средств воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, спортивная охота, физкультурно-спортивные развлечения). Это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Цель работы. Изучить и обосновать важность физической рекреации как формы специальной двигательной деятельности, направленной на создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы наблюдения, опроса и изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме.

**Содержание.** В результате педагогических наблюдений выявлено, что для организации физической рекреации студентов лучше в учебном процессе использовать традиционные и нетрадиционные средства физической культуры. Это физические упражнения с предметами и без предметов, а также дополнительное спортивное оборудование, тренажёры и различные средства направленные на восстановление функций организма. Основное значение необходимо отводить естественным силам природы, режиму питания, режиму труда, отдыха и быта.

**Заключение.** Таким образом при изучении данной проблемы мы сделали попытку обобщить теоретический и практический материал о значимости физической рекреации в жизни человека и пришли к выводу, что данное направление в области физической культуры актуально и требует дальнейшего изучения.

### Литература

1. Кудрицкий, В.Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов/ В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев, Ю.В. Кудрицкий// Метод. рекомендации. – Брест : БрГТУ, 2010. – 39с.

## МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

**Кунаховец, М.В.,** 1 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик,** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Нужно начать с того, что физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

В свою очередь, развитие физических способностей занимает одно из важных мест в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Физическое развитие характеризуется изменениями трёх групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка) которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма

человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Физическая подготовка крайне важна для людей, занимающихся спортом. Физические нагрузки влияют на морфологические изменения.

**Содержание.** Морфологические изменения - это изменения в анатомическом строении органов, гистологическом строении тканей и эмбриологии человека.

Общее представление о влиянии спорта на костную систему известно давно, но конкретные проявления этого влияния еще достаточно не изучены. Внимание исследователей привлекали главным образом болезненные изменения, возникающие в костно-суставном аппарате спортсменов (травматические, патологические), а прогрессивные, благоприятные меньше изучаются.

Далее продолжим рассмотрение благоприятных перестроек и приспособлений, происходящих в скелете спортсмена, и попытаемся выявить общие закономерности этих явлений и их значение.

Исследования взрослых, стажированных спортсменов говорят, что спортивная работа значительно перестраивает костную систему в соответствии с видом спорта и величиной физической нагрузки. В скелете появляются морфологические, прогрессивные изменения, которые носят характер рабочей гипертрофии. Они усиливают скелет и, безусловно, являются благоприятными. На рентгенограммах можно видеть четкую структуру костей, а также утолщение костных пластинок и усиление физиологического склероза в зонах роста, суставных впадинах, а также в местах, соответствующих основным силовым линиям. Кости становятся массивнее, крепче и, следовательно, устойчивее по отношению к травматическим и другим вредностям.

Главными факторами, обуславливающими появление прогрессивных морфологических изменений в костной системе, являются раздражение рецепторных приборов, рефлекторная гиперемия и усиление обмена веществ; они всегда возникают в тех или иных отделах организма и в целом организме во время спортивных упражнений. Нервные механизмы, кора головного мозга при этом играют регулируемую роль. Как отмечал И. П. Павлов, русский учёный: «Каждая клетка сложного организма, следовательно, и костная, реагирует на всевозможные воздействия опосредованно благодаря возбудимости соответствующие нервных приборов».

Значительно повышенная функция мышц вызывает раздражение надкостницы, усиление оссифицирующих процессов в местах

прикрепления мышц. Кости спортсмена своеобразно изменяются, на них появляются шероховатости, гребни, костные выступы, бугры.

Во время отдыха, как известно, спортсмен довольно быстро теряет спортивную форму, что обуславливается главным образом изменениями в центральной нервной системе, мышцах, сердце и в обмене веществ. В костной системе прогрессивные морфологические изменения держатся стойко, и даже незначительные спортивные нагрузки могут поддерживать это благоприятное состояние костной системы. При полном прекращении занятий спортом атрофические процессы в «тренированной» кости протекают медленно в течение ряда лет и кость еще долгое время может выдерживать повышенные нагрузки. В этом убеждают наблюдения над костной системой спортсменов с вынужденным перерывом в спортивных занятиях. Прогрессивные морфологические изменения у таких спортсменов даже во время длительного перерыва в занятиях не исчезают полностью. Наблюдения показывают, что прогрессивные морфологические изменения в костно-суставном аппарате наступают гораздо медленнее, чем в мышцах и сердце. Через 3-5 лет систематических занятий спортом наблюдаются резко выраженные морфологические изменения. В костной системе прогрессивные морфологические изменения держатся намного дольше, чем в других системах организма.

Изучение состояния тренированности даёт возможность проследить влияние функции на морфологию костной системы. Она изменяется своеобразно и соответственно предъявляемым ей требованиям. Если костно-суставной аппарат еще не определяет состояния тренированности всего организма, то все же он является одним из важных показателей приспособленности спортсмена к выполнению больших нагрузок; будучи перестроен, он оказывает несомненное влияние на весь организм, создавая в нем не только преходящие, но и стабильные прогрессивные признаки. Высокая фаза тренированности всего организма, в свою очередь, создаст условия для дальнейшей благоприятной перестройки и усиления костного аппарата. Такова взаимосвязь между конечностей в связи с большей нагрузкой на них эти изменения выражены более резко.

**Заключение.** Таким образом, на основании выше представленных данных можно заключить, что развитие и формирование костно-суставного аппарата у спортсменов нормальное. В их скелете более или менее равномерно развиваются усиливающие его прогрессивные морфологические изменения характера гипертрофии. Эти изменения вызывали в скелете большую устойчивость к повышенным нагрузкам, различным вредностям, в том числе травмам.

## Литература

1. Павлова В.И., Мамылина Н.В., Камскова Ю.Г. Анатомо-физиологические и возрастные особенности костной системы человека: учебно-методическое пособие. Челябинск: изд-во ЧФ УРАО, 2008.- 106 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: 2011

## **О МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ**

**Савчук, А.А.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

**Введение.** Формирование потребности в движении является приоритетным в учебно-физкультурной деятельности, что возможно на основе систематических занятий. Учет исходных мотивов к занятиям физическими упражнениями помогает скорректировать направление мотивов, не обладающих достаточной устойчивостью, обеспечить перемещение мотива с результата на саму деятельность.

Основной причиной низкой двигательной активности студентов Н.С. Кончиц [1] считает несформированность устойчивых привычек. Помимо этого, отсутствие оптимального жизненного стереотипа, который складывается на протяжении дошкольного и школьного периодов, свидетельствует о нивелировании потребности в движении на уровень социальных потребностей, т. е. удовлетворение потребности в движении зависит от сознания. Так, если у детей существует врожденная мотивация к двигательной активности, то у взрослого человека двигательная активность проявляется только на основе сознательного побуждения [2,3,4]. Одно из важных условий учебной деятельности - создание у человека осознанных устойчивых мотивов [5]. В физкультурной деятельности, таким образом, принцип сознательности в период активного развития интеллекта приобретает основополагающее значение в формировании мотивации.

Посредством деятельности, исходящей из определенных мотивов, преследующей некоторую цель и решающей некую задачу, человек выражает свое отношение к окружающему миру; это отношение (поведение) соотносится как с внутренним, так и с внешним (субъективным и объективным). Изучая мотивы деятельности, мы понимаем не только степень заинтересованности в ней, но можем предполагать и уровень активности в данной сфере, и ее направленность. Если рассматривать проблему в приложении к физической деятельности, то, определив мотивы студентов, можно предположить, будут ли они заниматься самостоятельно или их



конечная цель - сдача зачета. Однако мотив может иметь конечную цель, а может переместиться на саму деятельность или какой-либо результат деятельности (например, в игре - на процесс игры).

**Содержание.** Физкультурная деятельность студентов вузов имеет следующую классификацию побуждающих мотивов:

- внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т.д.);

- внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых и т.д.);

- мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры и т.д.);

- внешние отрицательные мотивы (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку и т.д.).

Однако наиболее важным мотивом для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоровья, важны также подкрепляющие его мотивы: обеспечить потребность в движении; приобрести дополнительные знания, умения и навыки; улучшить работоспособность и двигательные качества; расширить свои физические возможности с целью улучшения качества жизни.

Мотивация человека зависит и от оценки окружающих, и от самооценки. Этот фактор позволяет педагогу влиять на развитие личности, направлять деятельность индивида. Одним из условий формирования устойчивой мотивации является взаимопомощь на занятиях между субъектом и объектами воспитания, а также между объектами.

Период студенческого возраста характеризуется наивысшими результатами интеллектуальных, творческих и физических возможностей, стабилизацией характера, сложившимся мировоззрением, оптимизмом, самостоятельностью, противоречивостью, критичностью к преподавателям и режиму учебного заведения, максимализмом, неприятием лицемерия, грубости и командных методов воздействия, не вполне сознательной регуляцией собственного поведения, возможным неумением предвидеть последствия своих поступков, принятием ответственных решений (выбор профессии и своего места в жизни), формированием профессионального мышления, самоутверждением в профессиональной и социальной сферах, овладением социальными ролями взрослого человека. Поэтому физическое воспитание в вузе должно соответствовать характерным изменениям в данном возрасте.

Эффективно формировать мотивацию можно через целеполагание учебной деятельности, обеспечив анализ и обсуждение условий

достижения конкретной цели между студентами. Такой подход позволяет развивать творческое мышление и активно вовлекать занимающихся в учебный процесс.

При формировании здорового образа жизни необходимо учитывать следующие компоненты [2]:

- потребностно-мотивационный, отражающий потребности, мотивы, интересы и желания, направленные на здоровый образ жизни;
- содержательный, направленный на овладение необходимой системой знаний;
- практико-деятельностный, подразумевающий умение студентов самостоятельно решать задачи физического воспитания;
- творческий, характеризующийся умением моделировать здоровый образ жизни;
- рефлексивный, обуславливающий сознательную деятельность.

Каждый из компонентов требует учета многих условий и применения определенных мер педагогической деятельности. Так, на формирование потребностно-мотивационного компонента влияют ряд факторов и условий:

- убеждения, потребность, мотивы, интересы обладают направляющей и побуждающей силой к активности. Поскольку потребности и интересы тесно связаны с эмоциями, большое значение имеют психологический комфорт и позитивное настроение, на основе которых формируется положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. Важной задачей современной системы образования стала задача формирования умений самостоятельного получения знаний и творческого их применения. В то же время творческая деятельность наилучшим образом осуществляется в благоприятной психологической обстановке. Систематическое подкрепление какой-либо цели, идеи, предмета положительными эмоциями приводит к формированию самостоятельного мотива, иначе говоря, происходит «сдвиг» мотива на цель;

Тесное взаимодействие всех компонентов здорового образа жизни должно проявляться непосредственно в физическом воспитании студентов: теоретической подготовке, которая позволяет формировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре, а также методикопрактической подготовке, обеспечивающей овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

## **Заключение**

1. Одна из причин низкой двигательной активности студентов - отсутствие оптимального мотивационного комплекса.

2. Формирование потребности в движении является приоритетным в учебно-физкультурной деятельности, что возможно на основе систематических занятий.

3. Учет исходных мотивов к занятиям физическими упражнениями помогает скорректировать направление мотивов, не обладающих достаточной устойчивостью, обеспечить перемещение мотива с результата на саму деятельность. Поэтому на основе классификации побуждающих мотивов следует определить ведущие мотивы физической деятельности.

4. На формирование оптимального мотивационного комплекса к занятиям физической культурой влияют: следование в обучении принципу сознательности, использование проблемных задач, психологический комфорт, демократический стиль общения, ситуация выбора, использование заданий оптимальной сложности, учет предпочтения занятий физическими упражнениями с игровой направленностью, систематическое посещение занятий, повышение личностной значимости учебно-физкультурной деятельности, соревновательная деятельность.

5. Обозначенные посредством литературного анализа недостатки в формировании физической культуры личности студентов, такие как непонимание взаимозависимости абсолютных и частных ценностей физической культуры, несформированность валеологического мышления, неадекватное оценивание собственного уровня здоровья, нерациональная организация жизнедеятельности, свидетельствуют о низком уровне знаний.

### **Литература**

1. Кончиц Н.С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма : автореф. дис. д-ра мед. наук. Томск, 1990. 48 с

2. Кокшаров А.А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Барнаул, 2003. 22 с.

3. Наталов Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1998. № 9. С. 40-42.

4. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 2-10.

5. Штейнбрейс А.А., Кольвинковский Е.В., Григорьев А.В. Изменения побудительной мотивации к занятиям физической культурой студентов

## СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА. ИГРА КАК ВИД СПОРТА

**Сечко, А.Ю.**, 1 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Волейбол – командная игра с мячом. На прямоугольной площадке, 18 на 9 метров, располагается по 6 игроков от каждой из команд. Вся площадка разделена на 2 части веревочной сеткой. Поле включает в себя игровую площадку и свободную зону. От боковых линий должно быть 3-4 метра свободного пространства, а от лицевых – 5-8 метров. Так же необходимо свободное пространство над полем: до потолка, веток деревьев или других объектов мешающих игре должно быть не менее 12,5 метров. В положении о соревнованиях могут быть указаны и другие параметры свободной зоны и пространства над игровым полем. Сетка натягивается вертикально над средней линией поля. Верхний край фиксируется на уровне 2,43 метра для мужчин и 2,24 метра для женщин.

**Содержание.** Цель игры – направлять мяч таким образом, что бы он пролетел над сеткой и коснулся площадки соперника. У каждой из команд для осуществления этой задачи есть 3 касания мяча, плюс 1 возможное касание на блоке. Важно осознавать, что между игроками на площадке должна быть предельная ясность и концентрация, так как малейшая оплошность может закончиться поражением для команды.

В правилах игры прописано, что максимальный состав игроков – 12 участников. Но на площадке может находиться не более 6-ти человек, которые, при желании тренера, стратегии или травмах, могут меняться. К этому составу предусматривается массажист, тренер и его помощник.

После подачи мяча из свободной зоны начинается партия. Подача будет засчитана если мяч перелетит сетку сверху, так же он может коснуться сетки, но во всяком случае, он должен оказаться на стороне противника. В свою очередь соперник должен перебросить мяч на сторону противника, но на это команда противника может коснуться мяча не больше 3-х раз. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока мяч не приземлится на чью-нибудь сторону, не выйдет за пределы игрового поля или кто-то из игроков не совершит ошибку. Если принимающая команда выиграла розыгрыш, ей полагается одно очко и право подавать, а игроки этой команды переходят на соседнюю позицию по часовой стрелке.

В волейболе счет матча может быть с большим количеством очков. Если одна из команд набирает 25 очков, она побеждает, но в случае если очки команд составляют 24х25, то игра продолжается до

тех пор, пока в счете не будет двух очков разрыва. Счет может достигать высоких отметок, так как команда набирает очки не только в случае комания мячом площадки соперника. Команда так же получает очко, если:

- мяч без ошибок коснулся игрового поля соперника
- игрок команды противника совершил ошибку
- если судья матча сделал замечание команде соперника

если обе команды совершили ошибки одновременно, то обеим командам засчитывается очко и мяч разыгрывается заново

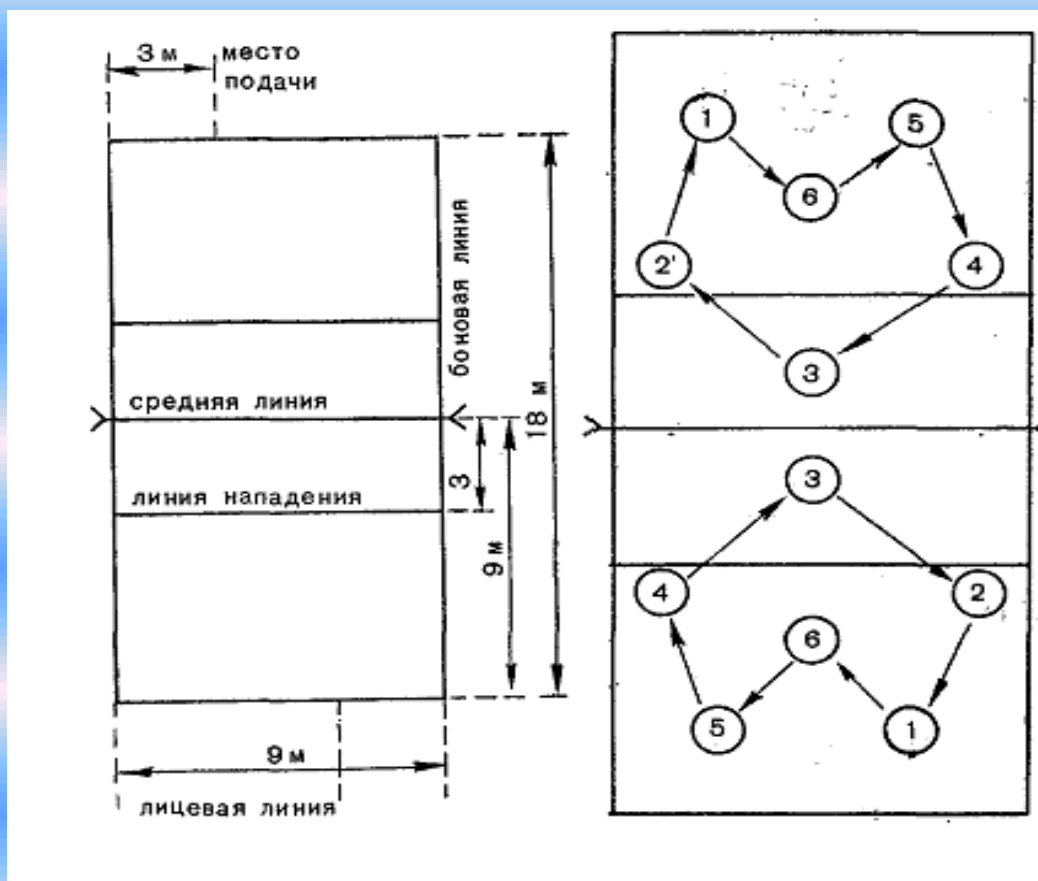
#### Расстановка игроков

Игроки меняются позициями после потери подачи своих соперников. Потеря подачи – это когда подавала вторая команда, а очко заработала ваша. Перемещение игроков происходит по часовой стрелке. Если подачу делала команда-противник, а очко выиграла ваша команда, тогда игроки начинают менять позиции, при этом игрок, который стоял в зоне «Впереди справа» перемещается в зону «Сзади справа», т.е. становится новым подающим. Если подает ваша команда, и вы выигрываете очко, то меняться позициями не нужно, игроки остаются на своих местах.

- С позиции 1 игрок перемещается на позицию 6 («Сзади посередине»), затем на позицию 5 («Сзади слева»), затем на 4 («Впереди слева»), затем на 3 («Впереди посередине»), затем на 2 («Впереди справа»), затем вновь возвращается на исходную позицию 1.

- После того, как команда получает право подать мяч, игроки меняются позициями один раз. Следующая смена позиций будет тогда, когда команда противников вновь потеряет мяч, а ваша команда заработает очко.





**Заключение.** Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в Беларуси. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

#### литература

1. Волейбол / Под общ. ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1965
3. Основы волейбола / Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
4. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983

## **ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ, СВЯЗАННЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ИНФОРМАТИЗАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Федюкович, Н.В.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

**Введение.** Дети XXI века уже с самого рождения окружены всевозможной электронной и компьютерной техникой: смартфоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты, электронные книги и т.д. Электроника с каждым днём все используется в университетах. Информатизация образования, расширение инновационной деятельности, создание высокотехнологичной среды в образовательных учреждениях приводят к необходимости решения проблемы здоровьесбережения и здоровьесозидания студентов [1]. К факторам, наносящим вред здоровью, относят воздействие неблагоприятных для здоровья антропогенных и техногенных факторов. Среди этих факторов воздействие электромагнитных полей, в «паутине» которых студенты проводят время на занятиях, что является особой проблемой в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения, до психологических стрессов, связанных с активным межличностным взаимодействием, в т.ч. виртуальным в сети «Интернет». Эти атрибуты информационного общества определяют происхождение значительной части неврозов, депрессивных состояний, психосоматических заболеваний, проявлений агрессии, роста потребления алкоголя и психотропных препаратов. В условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения может помочь решить эту проблему использование актуальных здоровьесберегающих технологий [1,3].

**Содержание.** Здоровьесбережение – комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Устоявшийся термин содержит направленность на консервацию. В условиях быстро меняющейся жизни и развития общества встречается вариант «здоровьеукрепление», «здоровьетворение». В настоящий момент разрабатывается понятие «Здоровьесозедание», указывающее на активную позицию субъекта в отношении своего здоровья.

Экологические здоровьесберегающие технологии направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и учебной деятельности студентов, гармоничных взаимоотношений с природой. Они позволяют перенести студентам из виртуального компьютерного мира высокотехнологичной среды образовательного учреждения в реальный мир. Обеспечить для учащихся полноценные природосообразные рекреационные условия. В образовательном учреждении это

комнатные растения в кабинетах, участие в природоохранных мероприятиях.

Многие растения выделяют фитонциды, которые способны резко снижать количество вредных микроорганизмов в воздухе, уменьшать загазованность, улучшать ионный состав воздуха и даже оказывать направленный лечебный эффект при некоторых серьезных заболеваниях.

Малые дозы фитонцидов оказывают благоприятное влияние на организм, а большие являются ингибиторами и отрицательно влияют на здоровье и самочувствие человека. Монстера, различные виды фикусов, драцены, каланхое, хлорофитум, различные виды бромелиевых могут аккумулировать из атмосферы вредные химические вещества (серу, азот, углерод, некоторые металлы) и их соединения. Правильно подобранные и расположенные в помещении растения создают экологически и психологически благоприятную среду, положительно влияют на настроение людей, придают помещению своеобразный колорит и создают уют.

Важнейшая форма экологического образования студентов - практическое участие их в той или иной природоохранной деятельности. Организация и проведение акций – действенный инструмент педагогики сотрудничества, объединения различных социальных групп в созидательной деятельности, развития социального партнерства. Природоохранные акции позволяют эффективно организовать различную практическую социально-значимую деятельность в природе (исследования состояния окружающей среды и её компонентов, уход за ландшафтом и агитационно- пропагандистскую работу). В наши дни приобретают большое значение систематические наблюдения за состоянием окружающей среды, владение студентом практическим опытом созидательной деятельности.

**Заключение.** В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды. При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только

стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

### Литература

1. Борисова Н.В., Федорова Н.В. Об отношении педагогов к здоровьесберегающим технологиям// Народная школа.-2004.-№ 1.-С.23-24.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998
3. Тюмасева З.И., Гольнева Д.П., Машкова И.В. Оздоровление природой: Учебно-практическое пособие для студентов и учеников старших классов. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000 – 211 с.

## **ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМОРФНЫХ КАЧЕСТВ НА ВЫБОР СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ**

**Юнаш, А.Н., Носик, А.С.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель

**Введение.** Выбор вида спорта очень важен для любого человека. Еще большая ответственность кладется на плечи родителей, ведь они решают дальнейшую судьбу своего ребенка.

Организм человека развивается неравномерно (гетерохромно)[1,2,3]. У ребенка есть особые чувствительные этапы развития, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Их называют сенситивными. Если в эти временные периоды оказать целенаправленное воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие периоды. Опыт, пережитый на протяжении сенситивного периода, оказывает особенно сильное или долговременное воздействие на формирование связей в мозге.

Этому существует нейро-физиологическое объяснение. Человеческий мозг использует 17% от энергии получаемой организмом. Это самый высокий показатель среди живых существ. Но это ничто по сравнению с энергетическими затратами на развитие детского мозга. Мозг пятилетнего ребенка потребляет половину необходимой организму энергии.

Периоды максимального потребления энергии мозгом приходятся на возраст до 6 лет и связаны с развитием таких жизненно важных качеств, как зрение, восприятие, речь. Сенситивные периоды физических качеств начинаются с 7 лет, когда количество энергии, потребляемой мозгом, начинает снижаться, последовательно достигая «взрослых» уровней в разных участках мозга по мере их созревания. Этот процесс завершается в возрасте от 16 до 18 лет. В дальнейшем

архитектура мозга будет меньше поддаваться модификации, либо потому, что дополнительные аксоны и синапсы больше недоступны, либо потому, что биохимические проводящие пути, определяющие активность синапсов, изменяются с возрастом.

**Содержание.** Сегодня ученые пришли к пониманию, что хронологический возраст плохой критерий, потому что все дети созревают в разном темпе. Поэтому стали опираться на биологический возраст ребенка, который определяется такими критериями созревания, как начало ростового скачка, максимум ростового скачка, степень окостенения костных тканей (процентное отношение хрящевой ткани к костной). Современные исследования сенситивных периодов таких физических качеств, как сила, выносливость и координация уже делаются не по отношению к хронологическому возрасту, а относительно критериев созревания, главным из которых является РНУ - максимум ростового скачка. Речь идет о ежегодной прибавке в росте ребенка (сантиметров в год). В среднем у девочек РНУ приходится на 12 лет, а у мальчиков на 14 лет. Однако другие физические качества, такие как гибкость и быстрота по прежнему не имеют исследований относительно биологического возраста и мы вынуждены опираться на старые данные по хронологическому возрасту. Чтобы читателю было проще ориентироваться, мы рассмотрим физические качества и соответствующие им виды спорта согласно следованию сенситивных периодов.

Выделяют три основных типа телосложения:

**Торакальный (грудной, эктоморфный).** Характерные особенности: фигура худощавая, кости узкие, плечи чуть шире бедер, руки и ноги длинные. Сильные качества – выносливость. Слабые качества – физическая сила.

**Мышечный (мускульный, мезоморфный).** Характерные особенности: фигура атлетическая, кости широкие, плечи широкие, руки и ноги средней длины. Это средний тип, в котором сила и выносливость гармонично сочетаются.

**Дигестивный (брюшной, эндоморфный).** Характерные особенности: фигура коренастая, кости широкие, плечи не шире бедер, руки и ноги короткие. Сильные качества – физическая сила. Слабые качества – выносливость. Кроме того, существуют такие физические качества, которые в телосложении никак не проявляются: быстрота, гибкость, координация.

Родителям так же стоит обратить внимание на свои физические качества и развитие скелета (костей, сухожилий и суставов). Все это имеет прямое отношение к вашему ребенку и должно быть учтено в выборе вида спорта.



Тип телосложения не накладывает ограничений на выбор вида спорта, однако лимитирует в достижении высших спортивных результатов. Мышечный тип телосложения хорошо подходит для всех видов спорта. Гибкость. Гибкость развивается абсолютно во всех видах спорта, как элемент общефизической подготовки. Растяжка мышц необходима, как профилактика спортивных травм. Но особые (предельные) требования к гибкости предъявляются в тех видах спорта, где судьями субъективно оценивается эстетика действий спортсмена: гимнастика, акробатика, фигурное катание, синхронное плавание, спортивные танцы, фристайл. В этих видах спорта гибкость непосредственно связана со сложной координацией движений. Сенситивный период для развития гибкости: с 6 до 12 лет.

Координация и баланс. Наибольший эффект в воспитании координации обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, прыжки на батуте, прыжки на лыжах, слалом, фристайл, фигурное катание, маунтинбайк и ВМХ. Все эти виды предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного и вестибулярного аппарата. Фундамент сложно-координационных движений закладывается в детском возрасте и требует многолетней регулярной систематической тренировки.

Сенситивный период для развития координации длится до начала ростового скачка: с 7 до 12 лет.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальное время. Развитие скорости целостных движений связано с совершенствованием других физических качеств и техники. Быстрота и скорость – различные характеристики моторной функции человека. Быстрота движений является генеральным свойством центральной нервной системы, проявляющимся в двигательных реакциях и движениях с ненагруженными конечностями. Скорость – это конечная характеристика спортивного движения. В одних видах спорта быстрота мышечного сокращения играет свою роль, но не является определяющей. В других видах является ключевым, но не единственным необходимым качеством. Наибольший прирост быстроты в результате тренировки наблюдается у детей от 9 до 12 лет, а максимальные значения достигаются в 14-15 лет.

**Выводы.** При выборе спорта родители должны учитывать немало факторов. При анализе физических данных ребенка следует обратить внимание на его телосложение.

### Литература

1. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Картышева, С. И. Физиология физических упражнений : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура» и направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / С. И. Картышева. – Воронеж : Воронежский гос. пед. ун-т, 2012. – 176 с.

#### ***СЕКЦИЯ 4. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА***

##### **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Бартош, К.Д.**, 3 курс, географический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

**Введение.** Проблемы, связанные с курением и алкоголем особо остро ощущаются в жизни современного общества. Эти вредные привычки получили особенно широкое распространение среди молодёжи, в частности среди студентов. Вредные привычки в жизни студентов – актуальная проблема нашего времени.

Вредные привычки – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности [1].

Вредные привычки и зависимости, которые негативно влияют на состояние здоровья, присущи значительной части студенческой молодежи. Они оказывают негативное воздействие на их физическое и психическое состояние, становятся препятствием к успешному обучению, творческой активности и высокой работоспособности. Прежде всего, к таким привычкам относятся курение и употребление алкоголя.

Целью работы является – проанализировать состояние данной проблемы на сегодняшний день среди студентов и собрать как можно больше информации по данной проблеме с помощью анкетирования.

Методы исследования. В работе применялось выборочное исследование при помощи анкетирования.

**Содержание.** На сегодняшний день самым распространенным видом является курение. Курение представляет собой социальную проблему для всего общества, т.к. оно оказывает негативное влияние как для курящей, так и для некурящей части общества.

У студентов курение, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. Вскоре они начинают жаловаться на

отдыху при физической нагрузке, а число неуспевающих студентов возрастает в тех группах, где больше курящих.

Причины, по которым студенты начинают курить – очень просты. В основном на личность действует общество, с которым она находится в постоянном контакте. И, как известно – «дурной пример влиятелен».

Не менее распространенной вредной привычкой является алкоголь. Но что более страшно, так это то, что очень большое количество людей совмещают курение с алкоголем, что вызывает, в последствии, еще большее количество болезней.

Первыми от алкоголя страдают мозг и нервная система. Алкоголь замедляет работу мозга и делает для него неразличимыми сигналы нервных окончаний, именно поэтому у человека после употребления алкоголя резко снижается реакция и нарушается координация движений. Также алкоголь оказывает сильное влияние на социальную сущность человека. При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья.

Мы провели анкетирование среди студентов географического факультета, в котором участвовало 100 студентов (20 юношей и 80 девушек), чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди молодёжи, ведь именно молодёжь является будущим общества.

В результате анкетирования мы получили следующие данные:

1. Вышеперечисленные вредные привычки глубоко укоренились среди студентов географического факультета.

2. Большинство юношей подвержены данным вредным привычкам, в частности: алкоголю подвержены 51% юношей и 33% девушек.

3. Курению подвержены 63% юношей и 45% девушек.

4. Основной целью потребления спиртных напитков является снятие стресса и повышение настроения.

5. Большинство респондентов высказали мысль о том, что основным негативным последствием этих привычек является вред здоровью.

**Заключение.** Исходя из результатов проведённого исследования, нужно отметить, что курение и алкоголизм пагубно влияют на здоровье, состояние и успеваемость студентов. Нужно проводить педагогическую работу, кратко, но доходчиво и популярно объяснять студентам о вреде для их организма тех или иных вредных привычек. Студентов нужно ориентировать на повседневное ведение здорового образа жизни.

### Литература

1. Электронный научный журнал «Международный студенческий научный вестник» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.scienceforum.ru/2015/1348/9397>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. Здоровье человека М., 2004.
3. Фурманов А. Г. Здоровый образ жизни / А. Г. Фурманов, Ю.Н. Князев. – Мн.: Тесей, 2003.

## КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, КАК ВИД РЕКРЕАЦИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

**Бацкалевич, А.И.**, 4 курс, географический факультет  
(БрГУ им А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Яглык В.И.**, преподаватель

**Введение.** Рекреация – это комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека.

Студенты являются такой категорией населения, которая в значительной степени подвержена воздействию целого ряда факторов, негативно влияющих на состояние здоровья. Нерациональное распределение рабочего времени, нерегулярное питание, недостаточная физическая нагрузка, стрессы в процессе учебной и внеучебной деятельности, вредные привычки, непонимание необходимости здорового образа жизни могут являться причинами психосоматических заболеваний. Все предложенные причины говорят о том, что рекреация должна отыгрывать важную роль в жизни студента. Так, катание на велосипеде позволит предотвратить пассивный образ жизни, который часто формируется в процессе учебной деятельности. Катание на велосипеде – это возможность сочетания нагрузок разной степени, исключение давления массы тела на нижние конечности, способность терморегуляции воздушными потоками легких у катающегося человека, и отличный способ разминки всего тела.

*Цель работы* – исследовать, необходимость рекреационной езды на велосипеде в жизни студента.

*Методы исследования.* В работе применялись эмпирический метод исследования (сравнение), теоретический метод (анализ).

**Содержание.** Благодаря катанию на велосипеде удается достичь уникального сочетания нагрузок различной степени, исключив при этом давления массы вашего тела на нижние конечности, усилить вентиляцию легких, и при этом размять собственное тело. Главной особенностью подобных прогулок является высокая скорость передвижения, благодаря чему можно кататься компаниями за город хоть каждый день.

Нагрузки, получаемые при катании на велосипеде, принято относить к группе под названием «кардио-нагрузки», которые оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему и другие ваши органы. Длительные и регулярные велопоходы, велопрогулки повышают выносливость вашего организма, укрепляют и тренируют мышцы ног, а также способствуют укреплению иммунитета.

Специалисты утверждают, что велосипедные прогулки помогают предотвратить даже развитие варикоза, объясняя это тем, что во время езды кровь по венам начинает двигаться гораздо быстрее, а постоянные движения ног не позволяют ей застаиваться и образовывать тромбы.

С помощью езды на велосипеде вы сможете укрепить собственное здоровье, а также сбросить ненужный вес. Велосипед считается отличным инструментом, правильно используя который можно с легкостью сжигать лишние калории, это идеальный способ для похудения. Следует отметить, что при:

- катании на велосипеде со скоростью до 9 км/ч – вы сжигаете 185 ккал за 1 час езды;
- катании на велосипеде около 15 км/ч – теряете за час около 320 ккал за 1 час езды;
- катании на велосипеде около 20 и выше км/ч – сжигаете от 540 ккал и больше за 1 час езды.

Велопогулки следует совершать лишь на голодный желудок, желательно утром: перед завтраком и любым принятием пищи. Тренировки не должны длиться меньше, чем 40 минут. Пульс не должен быть больше, чем 120 ударов в минуту. Именно при таком числе вы сможете с легкостью говорить, не чувствуя отдышки.

Если не ставить перед собой цели – уменьшить количество килограмм при катании на велосипеде, то можно кататься на нём в любое время. Так, например, во многих европейских странах люди ездят на велосипеде на учебу – это вполне обыденное явление.

**Заключение.** Таким образом, можно сказать, что катание на велосипеде является способом рекреации, который позволит не только без всяких затрат восстановить свои силы и моральный дух, так же заняться познавательной деятельностью, так как катаясь на велосипеде можно увидеть интересные места и пейзажи, которые часто скрыты от глаз, во время учебного процесса в аудитории.

#### Литература

1. Физическая рекреация: учебник / ред.: Г.П. Виноградов, Е. А. Ивченко. - М.: Издательский центр Академия, 2015. - 240 с.
2. Mysport.su [Электронный ресурс] / Велопогулки. Режим доступа: <http://mysport.su/sport-posle-40/vidy-sporta/1965-veloprogulki-polza.html> – дата доступа: 06.11.2017



## **ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

**Водчиц, Н.В.**, 2 курс, физико-математический факультет  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

**Введение.** Профессиональная деятельность студентов физико-математического факультета сопровождается высокими нагрузками, кроме того, процесс обучения в ВУЗе характеризуется усвоением большого объема информации в короткие сроки, частыми инновациями педагогического процесса. Безусловно, это не может не сказаться на функциональном состоянии студентов и их работоспособности, что прямым образом может влиять на состояние здоровья студентов.

Определена важность привлечения внимания молодежи к дополнительным занятиям оздоровительным бегом, что улучшает выносливость организма. Так, минимум два занятия в неделю хватает для поддержания физической формы, улучшения самочувствия, благодаря чему повышается работоспособность студентов.

Выносливость, в общем значении, отражает уровень работоспособности человека, его способности длительное время выполнять работу (преодолевать физические нагрузки) без снижения ее эффективности. Ведущую роль в определении выносливости играет степень подготовленности вегетативных систем, которые обеспечивают обмен, дыхательной, нервной систем. Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно центральной нервной и дыхательной систем, а также состояния опорно-двигательного аппарата. Спокойный, равномерный бег является лучшим оздоровительным средством для повышения общей работоспособности организма, от которой зависит функциональная деятельность человека. Потому нужно определить, насколько важна беговая подготовка для студентов как ведущего средства физической культуры.

*Цель исследования* - изучение значимости оздоровительного бега в повышении работоспособности студентов специальной медицинской группы физико-математического факультета.

*Задачи исследования.*

1. Проанализировать состояния студентов физико-математического факультета.
2. Проанализировать функциональное состояние сердечно – сосудистой системы студентов физико-математического факультета.
3. Проанализировать физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы физико-математического факультета.

**Содержание. Методика и организация исследования:** анализ современных литературных источников, анализ результатов медицинского осмотра функциональной и физической подготовленности студентов физико-математического факультета. В анкетировании приняли участие студенты специальной медицинской группы с 1 по 4 курсы (и юноши, и девушки) в возрасте 17-21 год всего 40 человек.

Изучая функциональное состояние организма студентов, предпринята попытка проследить изменения показателей на протяжении всего учебного года (2016-2017 уч.г.) под воздействием физической нагрузки. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, каждое имеет в основном аэробную направленность: элементы спортивных игр, дозированный бег. В исследовании регистрировались показания пульса и количество дыхательных циклов за 1 минуту, результаты заносятся в журнал.

На начальном этапе исследования из таблицы видно, что студенты имели высокие функциональные показатели. Это говорит об неэкономичной работе организма. Но в ходе посещения занятий наблюдается динамика улучшения показателей, а предварительные показатели за май позволяют сделать общий вывод: в целом физическая нагрузка положительно влияет на показатели функционального состояния организма студента, особенно того, кто отнесен к специальной медицинской группе.

Таблица

Медицинская группа	ЧСС за 1 мин 01.10.16	ЧСС за 1 мин 01.05.17	Дыхание за 1 мин 01.10.16	Дыхание за 1 мин 01.05.17
Группа А	102,4	93,2	17,0	14,9
Группа Б	92	78,4	15,6	12,1
Группа В	95,6	94	15,1	14,1

*Результаты и их обсуждение.* Согласно статистическому исследованию в 2016 году, число студентов с отклонениями в состоянии здоровья составило 38%. Говоря об ухудшении здоровья учащейся молодежи, нужно отметить, что наиболее частым диагнозом, который присутствует в истории болезни студентов, являются заболевания опорно-двигательного аппарата. Согласно статистике, число студентов, имеющих данную патологию, составляет 35% от всех болезней, где имеют место следующие заболевания: сколиоз 46%, остеохондроз 13%, плоскостопия 14%, нарушение осанки 25%.

Другим настораживающим диагнозом в истории болезни студентов является вегетососудистая дистония (ВСД), что составляет около 20% от числа всех больных студентов.

В особую группу сегодня выделен «синдром менеджера» - комплекс разнообразных симптомов, причинами которых являются гиподинамия, стресс и хроническое переутомление.

Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов является важной составляющей высшего образования, поскольку именно в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

**Заключение.** Таким образом, полноценное использование профессиональных знаний и умений подразумевает собой в первую очередь выносливость, высокую работоспособность студентов вузов, которые могут быть приобретены ими во время регулярных занятий физической культурой и спортом.

Общая выносливость прямым образом связана с функциональным состоянием сердечно –сосудистой системы, работоспособностью организма. Таким образом, наблюдается прямая связь между низкими показателями общей выносливости, функциональным состоянием и работоспособностью, но при этом, выносливость можно тренировать с помощью физических упражнений и тем самым улучшать показатели работоспособности организма и состояния здоровья.

Поэтому, необходимо привить навыки к активной физической деятельности у студентов для поддержания собственного здоровья, улучшения функционального состояния, повышения физической подготовленности. Одним из самых доступных и эффективных средств физической культуры при выполнении этих задач является оздоровительный бег.

### **Литература**

1. Казантинова Г.М. К вопросу о соматическом и психоэмоциональном здоровье студента, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре//Г.М.Казантинова//Физическая культура и здоровье студентов вузов: матер. Международной науч.-практ. конф.. – СПб., 2009. – С. 98-99.

2. Линькова Н.А., Скутина Т.А. Интересы и потребности студентов в сфере физической культуры. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: матер. 10-й междунар. научн.-практ. конфер. – Екатеринбург: РГППУ, 2014. – С. 287-289.

3. Котова О.В. «Синдром менеджера»: от диагноза к лечению // Новая аптека. – 2010. - №9. – С. 20-21.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ.**

**Гаврилова, А.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков

Научный руководитель – **В.И. Домбровский** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Значение физической культуры и спорта с каждым днём неуклонно возрастает. Занятия физической культурой готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

**Методы исследования.** Опрос, анкетирование, интервьюирование. На основании опроса и анкетирования студентов мы выяснили, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями 65 % студентов. Из них 50 % используют в занятиях элементы контроля и самоконтроля. Самой распространённой формой самоконтроля является ведение специального дневника. Показатели самоконтроля студенты разделяют на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

**Содержание.** Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту. Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнано, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокраще-

ний в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки – за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после – 20 ударов. После проведения вычислений выясняем, что пульс участился на 67%. Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерить так же артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается. Также некоторые из опрошенных студентов проводят оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности.

**Заключение.** Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

#### **Литература:**

1. Фирсов, З. П. Плавание для всех / З. П. Фирсов. – М. : Наука, 2003. – 241с.

#### **К ВОПРОСУ О ПОПУЛЯРНОСТИ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛА**

**Денисюк, И.В., Дедюля, Е.А.,** 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.И. Приступа,** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** В настоящее время в волейболе выделяется 3 разновидности:

- классический волейбол;
- пляжный волейбол;
- футволей.



**Содержание.** Классический волейбол – это игра, в которой принимает участие две команды. Площадка разделена на две половины сеткой. Высота сетки составляет для взрослых мужчин два метра сорок три сантиметра, для женщин – два метра двадцать четыре сантиметра.

Классический волейбол играют командами по шесть человек. Площадка разбита на шесть зон, в которых находятся по одному игроку. Согласно новым правилам, волейбольный мяч должен быть трехцветным: голубой, желтый и белый. Перед началом игры команды должны поприветствовать друг друга, после этого проводится розыгрыш мяча и площадки. Далее команды занимают свои места согласно расстановке. Игра начинается после свистка арбитра и подачи игроком одной из команд.

Пляжный волейбол – популярный вид спорта, в котором игра ведется на разделённой высокой сеткой песчаной площадке. Две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки.

Пляжный волейбол развился как самостоятельный вид спорта из классического волейбола. Наибольшее распространение и официальный статус получил вариант игры «два на два». Пляжный волейбол, помимо традиционных для волейболистов прыгучести, хорошей реакции, силы, чувства мяча, требует большей выносливости, поскольку в игре на песке спортсменам приходится чаще совершать прыжки и рывки, матчи могут проходить в условиях высокой температуры, при ярком солнце или при дожде и сильном ветре, к тому же обычной практикой является проведение одной командой нескольких игр в день. Важным качеством для игроков является универсальность, так как они не разделены по амплу и размещаются на площадке свободно, а специализация обычно применима только в отношении блокирования и защиты – во многих командах можно выделить высокого блокирующего и менее высокого, но более подвижного защитника.

Футволей – это спорт, сочетающий в себе качества пляжного волейбола и футбола.

Футволей был придуман в Бразилии Октавио де Мораэсом в 1965 году в Рио-де-Жанейро на пляже Копакабана. Футбол был в то время запрещён, и игроки, чтобы избежать нарушений, играли в мяч на волейбольном корте через волейбольную сетку. Футволей начинался в Рио-де-Жанейро, есть игроки, которые играли в футволей в 1970-х годах.

Изначально в каждой команде было по пять человек. Однако в связи с уровнем квалификации спортсменов (почти все были профессиональными футболистами) мяч редко падал на землю, игроки начали снижение числа игроков с каждой стороны и, в конце концов, останови-

лись на формате по два игрока в каждой команде, который используется до сих пор.

Футволей сочетает в себе правила, которые основаны на правилах пляжного волейбола и правилах футбола. По сути футволей является пляжным волейболом, только игроки не могут использовать кисти рук и волейбольный мяч заменен на футбольный.

**Заключение.** Таким образом, проанализировав интернет источники можно сказать, что классический волейбол имеет многообразие разветвлений. Можно констатировать, что новые разновидности волейбола становятся более популярными как в нашей стране, так и во всем мире.

### Литература

1. Белорусская федерация волейбола. – Адрес доступа: <http://bvfb.by/>. – Дата доступа: 06.11.2017.
2. Что такое классический волейбол? – Адрес доступа: <http://otvetin.ru/osport/1502-что-такое-классический-волейбол.html>. – Дата доступа: 07.11.2017.
3. Пляжный волейбол. – Адрес доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plyazhnyu-voleybol/> – Дата доступа: 07.11.2017
4. Футволей. – Адрес доступа: <https://wiki2.org/ru/Футволей>. – Дата доступа: 07.11.2017.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

**Жанкевич, В.Л.**, 2 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **В.И.Домбровский** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности студентов, так как 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. Занятия физической культурой у студентов часто проходят в форме активного отдыха.

**Методы исследования:** 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.

**Содержание.** 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 развитию 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 также играют занятия таким видом 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, активная мышечная деятельность является источником положительных эмоций. Во время туристических походов повышается настроение, возникает прилив бодрости и сил. Всё это оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы. Кроме того, длительное пребывание на свежем воздухе, особенно при походах с ночлегом под открытым небом и в палатках, способствует закаливанию организма.

**Заключение.** 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. На основании данного исследо-

вания можно сделать вывод, что активный отдых студентов улучшает состояние здоровья, повышает функциональные возможности организма, а в итоге и успеваемость.

### Литература

1. Фирсов, З. П. Плавание для всех / З. П. Фирсов. – М. : Наука, 2003. – 241с.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ**

**Зелёнок, А.А.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ им. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель

**Введение.** Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать так, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром и людьми. А между тем секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Психологи и педагоги установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребёнок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования его представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, а также к здоровью близких и к людям в целом.

**Содержание.** Здоровый образ жизни – это основа для нормального существования личности, но, чтобы его создать, необходимо соблюдать определённые условия, одно из которых – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в заботе о здоровье членов семьи. Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление к совместному времяпровождению – будь то простое общение или активные действия. Третье условие – особое внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счёт совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Поэтому вся работа по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни должна строиться в тесном контакте с родителями.

Родители часто по-разному ориентируют детей на участие в спортивной деятельности. Обычно поощряют мальчиков, а девочек

больше ориентируют на занятия, традиционно считающиеся женскими, - занятия музыкой, на «женские» виды спорта – художественную гимнастику и т.п.

Нередко женщины получают противоречивые суждения об их участии в спорте. Например, отцы могут поощрять участие в спорте, но в то же время друзья дадут понять, что это является «неженским» делом. Результат – конфликт роли или напряжение роли. Более вероятно, что конфликт роли будет испытан женщинами, которые участвуют в спортивных состязаниях, традиционно определённых как мужские, - бокс, борьба, тяжёлая атлетика, футбол и т.п. Можно сказать, что участие женщин в спорте считается социально приемлемым, пока это не бросает вызов традиционным идеям о женском поведении.

**Заключение.** Воспитание детей – задача семьи. Традиции и уклад, сложившиеся в семье, наиболее значимо влияют на будущий стиль жизни ребёнка, основы характера которого закладываются в дошкольный период. Следовательно, семья ответственна за первые, основополагающие уроки, определяющие здоровье и жизнь ребёнка.

Мною было опрошено 25 учеников 5 класса. На мой вопрос «занимаетесь ли вы каким-нибудь спортом?», только 13 человек ответили «да», следовательно, большую часть детей, родители не заинтересовали спортом, а ведь именно этот возраст является благоприятным для формирования полезных привычек.

Из выше сказанного мы можем сделать выводы, что здоровый образ жизни должен являться семейной традицией. Ведь в первую очередь, ребёнок смотрит на то, какой образ жизни ведут его родители.

### Литература

1. Этика здоровья: ценности социальной работы : учеб. Пособие / Э.И. Зборовский. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2011. – 248 с.
2. Формирование здорового образа жизни младших школьников / авт.-сост. С.И. Ванчук. – 2-е изд. – Мозырь : Содействие, 2009. – 56 с.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кадира, Т.С.**, 3 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

**Введение.** Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой. В этом проявляется закономерность единства организма и среды.



Постоянно изменяющиеся метеорологические условия (солнечное излучение, температура воздуха и воды, осадки, движение и ионизация воздуха, атмосферное давление на уровне моря и на высоте) могут вызвать существенные биохимические изменения в организме, приводящие к определенным физиологическим и психическим реакциям. Следовательно, необходимо учитывать влияние внешних факторов при выполнении физических упражнений учащимися. Стремление прогнозировать, управлять мерой и характером влияния факторов внешней среды на занимающихся физическими упражнениями привело к созданию самостоятельной ветви науки — биометеорологии спорта.

Естественные силы природы – это солнечные лучи, воздух, вода, другая окружающая среда (снег, песок, горы и т.п.). Они являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека, способствуют закаливанию организма, улучшают обмен веществ, укрепляют нервную систему. Одна из главных задач физического воспитания – формирование у занимающихся основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы, а также практических навыков их использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни.

В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами в воде и т.п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание). Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся.

Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовать рациональный отдых, вызывают у занимающихся положительные эмоции, бодрость и жизнерадостность.

Большое значение в процессе физического воспитания, занятий спортом имеет закаливание, т. е. создание устойчивости организма к действию неблагоприятных природных факторов: холода, жары, повышенной солнечной радиации (особенно при их резких колебаниях). Закаливание дает возможность сохранять здоровье и работоспособность. Для разностороннего закаливания нежно применять средства, по-разному воздействующие на организм (вода и воздух различной температуры, пребывание под солнечными лучами и т.п.).

Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного фактора (холода, тепла и др.) и постепенным повышением его дозировки, т. к. только при этих условиях развиваются приспособительные изменения в организме: совершенствуются

нейрогуморальные и обменные процессы, повышается общая сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Закаливание носит специфический характер, т.е. оно определяется постепенным снижением чувствительности организма только к действию определенного физического фактора. Так, систематические дозированные воздействия холодом повышают устойчивость главным образом к действию низких температур, а тепловые – к действию высоких. Закаливание к холоду не предопределяет развитие устойчивости к теплу или к низкому атмосферному давлению и т. д. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабевает, и обычно через 1-1,5 месяца устойчивость к тем или иным физическим факторам исчезает.

Одним из главных требований при использовании естественных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями. При определении оптимальной дозы необходимо учитывать особенности занимающихся и характер педагогических задач. Правильное использование естественных сил природы позволит реализовать механизм переноса эффекта закаливания, то есть проявить приобретенный человеком в процессе физического воспитания эффект закаливания в трудовой, учебной и военной деятельности; создаст возможности для применения более высоких нагрузок, а следовательно, повышения работоспособности человека; повысит сопротивляемость организма к действию радиации, перегрузок, вибрации, укачивания и пр.; создаст возможность на более высоком уровне проявить волевые качества.

**Содержание.** Определить представление студентов о том, как естественные силы природы влияют на физическое состояние человека и на сам процесс занятия спортом.

. В ходе исследования нами проведён опрос среди студентов 1–3 курса социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина (124 чел.). Мы выяснили, что 89% опрошенных студентов считают, что природные условия благоприятно влияют на занятие физической культурой. Тем не менее 63% студентов предпочитают занятие спортом в помещении, так как там более комфортные условия.

Практически все учащиеся отметили положительное воздействие закаливания. Только 7% проводят закаливающие процедуры. 25% хотели бы закаляться, но из-за различных причин (нехватка времени, лень и др) не делают это.

85% студентов любят принимать солнечные ванны, аргументируя это тем, что солнце благоприятно влияет на внутреннее и внешнее состояние.

Мы выяснили, что 19% студентов бегают на улице. Эти студенты ответили, что предпочитают бегать в тёплое время года.

**Заключение.** Естественные силы природы являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека,

способствуют закаливанию организма, улучшают обмен веществ, укрепляют нервную систему. Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовать рациональный отдых, вызывают у занимающихся положительные эмоции, бодрость и жизнерадостность.

### **Литература**

1. Бальсевич, В.А. Физическая активность человека. / В.А. Бальсевич, В.А. Запорожанов - Киев. Здоровья, 1987. - 217 с.
2. Волкова, Л.М. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова : СПбГТУ, СПб, 1998.-153с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Климашевская, В.О.**, 3 курс, юридический факультет  
(БрГУ имени А.С.Пушкина),

Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

**Введение.** В последнее время особую актуальность приобретает вопрос здорового образа жизни молодежи. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач украинского общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Социально-экономическое развитие общества требует нового подхода к содержанию физического воспитания, а именно фундаментального обоснования и внедрения в учебно-воспитательный процесс таких педагогических основ, способствующих здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений. Также понятно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени имеет персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными интересами и потребностями человека [1]. Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система оберегающих здоровье форм жизнедеятельности человека, прежде всего это здоровый образ жизни. Он закладывается с раннего возраста, поскольку качества привиты в детстве, всегда являются наиболее прочными и активно влияют на дальнейший процесс формирования личности. На образование возлагается основная функция по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего

поколения, как одного из основных элементов национальной культуры здорового образа жизни.

*Цель исследования* – показать важность и необходимость физического воспитания и определить его роль в процессе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

*Методы исследования* – анализ научно-методической литературы и источников информационной сети Интернет, систематизация и обобщение результатов исследования.

**Содержание.** Литературный анализ научно-методических изданий показал, что здоровый образ жизни является важным фактором формирования и укрепления здоровья студенческой молодежи, которое от него зависит на 50% и более. На сегодня процесс формирования культуры здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений сталкивается со многими проблемами: наблюдается формальность в управлении физической культурой и спортом; жесткая система контроля, построенная на введении неоправданно сложных нормативов и требований. За период обучения в высших учебных заведениях состояние здоровья студентов прогрессирует. С каждым годом увеличивается количество студентов, которые относятся к специальной медицинской группе [3]. Выявлено, что основными причинами такого отношения к занятиям физическими упражнениями у студентов являются:

- 1) снижение уровня здоровья студентов;
- 2) вредные привычки;
- 3) недостаток времени для подготовки к другим видам занятий;
- 4) отсутствие желания заниматься физической культурой;
- 5) ненадлежащие условия для занятий физической культурой.

Должны отметить, что улучшению состояния здоровья студентов в определенной степени действительно способствует физическое воспитание. Его рассматривают с позиции формирования отношения к своему здоровью как человеческой ценности и принципы здорового образа жизни. Физическое воспитание в вузе - это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [8]. Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должен осуществляться его развития с учетом личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности.

**Заключение.** Физическое воспитание студентов играет решающую роль в формировании их взглядов и личной позиции по соблюдению здорового образа жизни и улучшение состояния здоровья в целом. Но методика организации и проведения занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях требует дальнейшего совершенствования, разработки и научного обоснования новых путей повышения качества преподавания данной дисциплины. Это обязывает ученых и преподавателей высшей школы создавать новые формы и методы проведения занятий по физическому воспитанию, организовать учебный процесс так, чтобы минимальное количество еженедельных занятий давала максимально положительный результат. Дальнейшие исследования будут направлены на обоснование путей оптимизации физического воспитания студентов неспециальных факультетов педагогических вузов средствами секционных занятий по шейпингу.

### Литература

1. Абдул И. В. Здоровый образ жизни как основа формирования и развития личности / И. В. Абдул: материалы V международной научно-практической конференции [«Реализация здорового образа жизни - современные подходы»]. - Дрогобыч, ДДПУ имени Ивана Франко, 2009. - С. 11-21.
2. Андрианов Т. В. Система работы по формированию культуры здорового образа жизни студенческой молодежи / Т. В. Андрианов // Физическая культура, спорт и здоровье нации: сборник научных работ. - Винница, 2011. - Вып. 12. - Т. 1. - С. 77-81.
3. Долженко Л. П. Заболеваемость и двигательная активность студентов с различными уровнями соматического здоровья / Л.П. Долженко // Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2004. - № 1. - С. 21-24.
4. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: Автореф. дис. на соискание степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 "Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения" / Евгения Анатольевна Захарина. - М., 2008. - 21 с.
5. Канишевский С. М. Воспроизведение системы физического воспитания студентов в Украине / С. М. Канишевский // Физическая подготовленность и здоровье населения: сборник научных материалов Международного научного симпозиума. - Одесса, 1998. - С. 30-32.
6. Мазурчук А. Мотивация молодежи к ведению здорового образа жизни через использование современных и нетрадиционных подходов к проведению занятий физического воспитания / А. Мазурчук, В. Ребрина // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном



обществе: сб. науч. пр. Вол. нац. ун-та им. Леси Украинский / сост. А. В. Цьось, С. П. Козиброцький. - Луцк: Вол. нац. ун-т им. Леси Украинский. - 2012. - № 4 (20). - С. 302-305.

7. Подлесная В. Принципы здорового образа жизни студенческой и учащейся молодежи / В. Подлесная, М. Гусь // Вестник Каменец-Подол. нац. ун-та им. Ивана Огиенко: сб. науч. пр. - 2010. - Вып. 3. - С. 149-153.

8. Сычев С. А. Современные подходы приобщение студенческой молодежи к ценностям физической культуры / С. А. Сычев // вестник НТУУ "КПИ": Философия. Психология. Педагогика. - М., 2010. - Выпуск 2. - С. 185-187.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО МЕСТО СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Ковалевич, И.Н.**, 2 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

**Введение.** Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры. Медицинские специалисты считают, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здравоохранения – 10%.

**Содержание.** Современные люди стали вести менее подвижный образ жизни, употреблять большее количество пищи и иметь больше свободного времени. При этом скорость жизни существенно возросла, что увеличило количество стрессовых факторов. Медики отмечают, что число наследственных заболеваний с каждым годом увеличивается. В связи с этим весьма актуальным становится вопрос, как оставаться здоровым (духовно и физически) и при этом жить долго и активно.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Структура образа жизни выражается в тех отношениях, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета, времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свобод-

но время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности и типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентаций.

Нами была поставлена цель, определить, какое место среди студенческой молодежи занимает здоровый образ жизни.

В ходе исследования нами проведен опрос студентов 1 – 4 курсов разных факультетов БрГУ имени А.С.Пушкина (93 чел.).

Установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24 – 30 %, на режим питания – 10 – 16 %, на режим двигательной активности – 15 – 30 %. Накапливаясь в течение учебного года, наблюдаются негативные последствия такой организации жизнедеятельности. Если принять уровень ЗОЖ студентов 1 курса за 100 %, то на 2 курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на 3 курсе – до 83,1%, на 4 курсе – до 75,8 %.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранения и укрепления здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так, здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Анализ результатов опроса о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др.

По данным наших исследований 54,2 % из них считают, что «здоровье – самое главное в жизни», 35,7 % – «здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности», т.е. 29,9 % из числа опрошенных относят здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни, 11,9 %

опрошенных высказывают суждение «есть и другие ценности, которые также важны для здоровья» (по мнению 2,3 %, существуют ценности, ради которых можно поступиться здоровьем, 4,6 % «предпочитают жить не думая о здоровье»). Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5 % юношей и 41,6 % девушек) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5 % девушек, 20,8 % парней). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала. Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий по поддержанию своего физического состояния.

**Заключение.** Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Для поддержания ЗОЖ необходимо: правильно организовывать свой режим дня, рационально питаться, вести активный образ жизни, отказаться от пагубных привычек и укреплять свой организм занятием спортом.

### **Литература**

1. Байер, К. Здоровый образ жизни Текст. : учеб. издание, пер. с английского /К. Байер, Л. Шейнберг. М.: Мир, 1997. -368 с. 39
2. Васильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни Текст. / О. С. Васильева, Е. В. Журавлёва

## **СОН И ПИТАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Лихуто, А.О.**, 3 курс, географический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

**Введение.** Среди множества показателей развития человека и общества есть два главных фактора – это состояние здоровья людей и продолжительность жизни. Здоровье населения является основной ценностью и богатством нации и государства.

Любой человек должен жить в гармонии с окружающим миром. Правильный образ жизни обеспечивает человеку здоровые отношения с окружающими его людьми, является залогом хорошей трудоспособности, даёт возможность рационально реализовывать своё время работы и отдыха. Человек, соблюдающий здоровый образ жизни, становится полезным для общества, приятным в общении с окружающими его людьми, является примером для подражания.

Целью работы является – выявить отношение студентов к формированию здорового образа жизни.

**Содержание.** Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, связанного с общественно необходимой деятельностью. Так, например, режим дня студента определён учебным планом занятий в учебном заведении, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня. Режим – это установленный распорядок жизни, который включает в себя труд, питание и отдых.

Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы и дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Мы все прекрасно знаем, насколько важным является сон, процесс, который восстанавливает силы организма, физические, моральные. К этому необходимо подходить разумно, давая организму спать столько, сколько требуется ему для следующего продуктивного дня. Обычно это не менее 6 – 8 часов в сутки. Важно также соблюдать режим отхода ко сну, для полного отдыха организму идеальным является время до полуночи.

Труд приносит удовлетворение только тогда, когда он чередуется с полноценным отдыхом. Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению организма. Занятия спортом и физические упражнения особенно необходимы людям, занятым умственным трудом. Физические нагрузки могут принести пользу, однако переутомление ослабляет человека. Очень полезны прогулки на свежем воздухе. Поддержание хорошей физической формы должно быть взаимосвязано с радостью и приятными ощущениями. Студенты, занимающиеся физической культурой меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой и страхом, также лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче.

Основой физической культуры является двигательная активность человека. Каждый вправе выбрать тот или иной вид занятий спортом, все это индивидуальные предпочтения, будь это бег, йога, игровой вид спорта или силовой. Главное, чтобы в ходе занятий этим у человека возникали положительные эмоции, заряд бодрости и духа.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сколько и как нужно спать?

По данной врачебной статистике жизнь людей, спящих менее шести часов в сутки, в 1,6 раз короче, чем у спящих больше шести часов. Те, кто спит более девяти часов в сутки живут меньше тех, кто спит 7 – 8 часов. Однако все соглашаются с тем, что продолжительность сна должна быть таковой, чтобы на следующий день человек чувствовал себя от-

дохнувшим. Значительную роль в вопросах сна играет возраст. После сорока лет сон человека меняется, становится более поверхностным, поэтому по сравнению с периодом молодости учащаются ночные пробуждения.

Питание его значение для здоровья. Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию. С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

В нашем скоростном мире всё делается на бегу: нужно многое успеть сделать, и при этом выглядеть стройным, здоровым и энергичным. Но очень часто человек забывает про одно из главных составляющих – питание. Правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании всё, что требуется организму. Свежие фрукты и овощи должны составить значительную часть рациона на протяжении всей жизни. Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание с учётом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Продукты питания, которые употребляются в пищу, каждый может выбрать индивидуально и составить из них свой рацион. Необходимо выбирать такие продукты, которые соответствуют вашему возрасту и образу жизни.

Было проведено анкетирование среди студентов БрГУ им. А.С. Пушкина, в котором участвовало 50 студентов (20 юношей и 30 девушек), чтобы выявить, что понимают студенты под здоровым образом жизни и как молодежь пытается вести здоровый образ жизни.

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

- Большинство опрошенных студентов не имеют вредных привычек. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше чем среди девушек.
- Студенты не уделяют должного внимания правильному питанию.
- Большинство опрошенных студентов, как юношей так и девушек, не делают утреннюю зарядку.
- Большинство опрошенных студентов занимались различными видами спорта. Так же, нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще.
- Большинство опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности.



- 40% опрошенных может позволить себе посещение различных спортивных секций и посещает их, а еще 40% не посещают из-за, того, что у них нет свободного времени.

- Студенты гораздо реже студенток задумываются о правильности своего образа жизни.

- Большинство считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе

**Заключение.** Здоровье во многом зависит от образа жизни. Однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Переедание, недосыпание разрушают психику человека и не дают ему возможность занять достойное место в обществе. Чтобы пойти по верному пути к здоровью, следует изменить свое сознание. Надо понять, что главное для тебя в данный период времени. Человек, ответственно относящийся к своему здоровью, питанию, труду и отдыху сам получает глубокое удовлетворение и приносит пользу коллективу, своей семье и в целом – стране.

#### **Литература**

1. Бальсевич В.К. физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2007

2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной системы. – М.: Физкультура и спорт, 2006

### **ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

Лукашевич, С.С., магистрант (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Т.С.Демчук, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) понимает составную часть физической культуры, которая включает различные виды физических упражнений, формирующих профессиональные качества студентов. В.И. Ильинич профессионально-прикладную физическую подготовку рассматривает как педагогический процесс, в котором средства физического воспитания используются с целевой направленностью, для подготовки студента к будущей профессиональной деятельности [1].

В настоящее время определены приоритеты профессионально-прикладной физической подготовки студентов в образовательном процессе дисциплины «Физическая культура» в вузах. Это, несомненно, ориентация студенчества на здоровый образ жизни, формирование физической пригодности обучающихся к успешной профессиональной деятельности [2].

Применительно к задачам профессионально-прикладной физической подготовки образовательная деятельность по данной дисциплине преду-

смаатривают определение наиболее значимых двигательных способностей, умений и навыков на основе анализа будущей профессиональной деятельности. Следовательно, для эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов физическо-математического факультета, необходимо выявить профессионально-значимые физические качества, функциональные и психические показатели.

**Содержание.** Анализ научно-методической литературы позволил определить одно из ведущих профессионально-значимых физических качеств студентов данного факультета – статическая выносливость. В ППФП определяется как способность к поддержанию вынужденной позы в условиях малой подвижности и в ограниченном пространстве.

Во время длительного нахождения в вынужденной позе мышцы выполняют фиксирующую (поддерживающую) работу в изометрическом режиме. Степень напряжения мышц и энергозатраты невелики, однако длительное сохранение такого изометрического напряжения приводит к сдавливанию сосудов, препятствует кровотоку в мышцах, вызывает функциональные нарушения в них, развитие застойных явлений. Субъективно это выражается в онемении, затекании мышц шеи, спины, плечевого пояса, живота, ног, непосредственно во время работы. При этом снижается внимание, падает производительность труда.

Длительное время продуктивно работать в таких условиях без ущерба для здоровья могут хорошо физически и функционально подготовленные люди. Поэтому в ППФП студентов физико-математического факультета необходимо включать изометрические упражнения, особенно при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Изометрические упражнения – это разновидность силовых упражнений, при которых напряжение мышц достигается без движения участвующих в упражнении частей тела, т.е. это статические упражнения на сопротивление.

Использование изометрических упражнений помогает эффективно развивать не только двигательные качества и физические возможности организма человека, но и что не менее важно в наше время, формировать психологическую устойчивость. Изометрические упражнения обязательно должны сочетаться с упражнениями на растягивание мышц (стрейчинг) и их произвольное расслабление.

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы позволил определить целесообразность применения изометрических упражнений в ППФП студентов физико-математического факультета:

- адаптации к статическим нагрузкам, которые доминируют у (айтишников) программистов (работа за компьютером);
- общедоступность статических упражнений, отсутствием необходимости в каком-либо сложном специальном оборудовании;

- возможностью использования данных упражнений в самостоятельной работе;
- непродолжительностью тренировки, и большой ее продуктивностью;
- универсальностью изометрического упражнения – вариантность их использования для достижения различных целей;
- безопасность, малый риск травматизма;
- формирование психологической устойчивости, дисциплинированности, силы воли, целеустремленности и самостоятельности.

### **Литература**

1. Физическая культура студента : учебник / М.Я. Виленский, А. И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 385 с.
2. Типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура»: утв. М-вом образования Респ. Беларусь 26.06.2017. – Минск : БГУ, 2017. – 33 с.

### **ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Микитюк, А.Н.**, 4 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ им.А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, преподаватель

**Введение.** Оценка состояния здоровья – является одной из актуальных тем в наше время. Значение физической культуры и спорта с каждым днем неуклонно возрастает. Занятия физической культурой и спортом готовят студентов к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию человека, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности. Проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед обществом и государством, поскольку студенты являются одной из представительных групп молодежи страны. Студенты - это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, которая хорошо адаптируется к факторам социального и природного окружения, и вместе с тем подверженная высокому риску нарушений в состоянии здоровья.

**Содержание.** М. Я. Виленский утверждает, что повышение воспитательно – образовательного потенциала физической культуры непосредственно влияет на формирование личности специалистов всех профилей. По мнению Э. М. Козина, при рассмотрении будущей професси-

ональной деятельности человека обязательно необходимо учитывать его состояние здоровья. Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач социального развития обусловило актуальность теоретической и практической разработки указанной проблемы, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к формированию, сохранению здоровья и его укреплению. В разработке новой стратегии здоровья должно быть предусмотрено образовательное профилактическое направление, включающее преодоление факторов риска и активное воспитание человека в гигиеническом режиме. Актуальность исследования проблемы состояния здоровья студенческой молодежи обусловлена, с одной стороны, необходимостью достижения наиболее полной коррекции состояния здоровья при различных заболеваниях, а с другой, созданием условий для активной трудовой и общественной жизни. Все вышесказанное позволяет считать проблему здоровья приоритетным направлением глубоких научных исследований.

Цель исследования: определение состояния здоровья и физического развития студентов 4 курса факультета иностранных языков.

Была применена методика определения состояния здоровья, разработанная С.Г.Никифоровым, а также взят тест, предложенный Р.Р. Кашановым, который помог ответить на вопросы, какой образ жизни надо вести. Методика определения состояния здоровья, разработанная С.Г.Никифоровым показала, что у 70 % студентов состояние здоровья хорошее, а регулярные занятия бегом, плаванием и т.п. могут дать хорошие спортивные результаты. 22% студентов следует больше времени уделять физическим упражнениям на развитие выносливости. А вот 8% опрошенных студентов стоит уделить серьезное внимание борьбе с такими факторами риска как лишний вес, курение, а также малая физическая активность. Что касается теста, предложенного Р.Р. Кашановым, то на основе полученных результатов этого теста у 47% студентов отличное самочувствие, здоровый организм. А у 36 % – ничего страшного с их самочувствием нет, но бывает, что они раздражены или устали, постоянно работают с перегрузкой. Что касается остальных 17% студентов, то они набрали менее 50 очков. Они слишком перегружены, не следят за состоянием своего здоровья. Им необходимо ежедневно хотя бы понемногу уделять внимание своему физическому состоянию.

**Заключение.** В результате проведенного анкетирования пришли к выводу, что человек – сам творец своего здоровья и поэтому с раннего детства стоит вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, а также соблюдать правила личной гигиены. При возникновении каких-либо отклонений в состоянии здоровья необходимо с ними бороться, используя не только различные медицинские препараты, но и занятия физической культурой. Если не заботиться о

своём здоровье, то уже к 30-40 годам будут серьезные проблемы со здоровьем, а это сердечно-сосудистая система, нервная система, пищеварительная. Старость неизбежна, но каждый человек желает быть как можно дольше активным. А задуматься о продолжительной и полноценной жизни нужно уже сейчас, пока ты молод и здоров!

### **Литература**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Издательство: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Соловьев, Г. М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. – М. : Илекса, 2009. – 432 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Мотузко, М.А.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

**Введение.** Обучение студентов в БрГУ включает обязательные занятия, предусмотренные программой по физическому воспитанию. Физическая культура является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности.

**Содержание.** В представленной работе на основе теоретического анализа и результатах анкетирования предпринята попытка выявить реальное отношение студентов физико-математического факультета к занятиям физической культурой.

.В сентябре этого года мы решили провести социальный опрос у студентов 3-курса физико-математического факультета. Тема опроса: «Роль и место физической культуры в вашей жизни»

. При обработке полученных данных было выявлено, что кроме обязательных занятий по физическому воспитанию в ВУЗе 12% опрошенных занимаются более одного часа в день еще и самостоятельно. Наиболее благоприятным временем для занятий физическим упражнениями 94% студенток считают теплое время года. На вопрос о состоянии личного здоровья 47% девушек ответили, что болеют 2-3 раза в год, 12% - болеют более 3-х раз в год. 35% опрошенных отметили, что они часто и осознанно совершают действия, причиняющие вред собственному здоровью.



Двигательная активность 50% учащихся, по их мнению, является недостаточной для их нормальной жизнедеятельности, и поэтому у 35% респондентов часто снижается работоспособность в течение дня, а у 12% - очень часто. Интересное мнение высказали 20% респондентов: их, оказывается, не очень волнует состояние собственного здоровья.

Опрос студентов выявил их интерес к физической культуре, а именно, 14% хотели бы развить физические качества, 8% хотели бы использовать физическую культуру как средство активного отдыха, 76% хотели бы поправить состояние собственного здоровья, что и подтверждает оздоровительную направленность программы физического воспитания в ВУЗе.

**Заключение.** По результатам опроса можно сказать, что активизация работы по физическому воспитанию в БрГУ найдет поддержку у студентов и неизбежно повлечет за собой использование новых форм организации работы по физическому воспитанию.

### Литература

1. Научный журнал фундаментальных исследований [Электронный ресурс] – Москва, 2005. – Режим доступа : <http://www.fundamental-research.ru>. – Дата доступа : 01.10.2017.

2. Ильина Т.А. Педагогика: Курс лекций. Учеб. Пособие для студентов пед. Ин-тов. М.: Просвещение, 1984. – 496 с.

### МАТЕМАТИКА В СПОРТЕ

**Мялик, К.В.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

**Введение.** Математика и спорт, казалось бы, далеки друг от друга. Но это только на первый взгляд. Лишь по разумению многим юношам и девушкам занятия точными науками и спортом представляются мало совместимыми. Среди школьников, способных и умных, встречается несколько пренебрежительное отношение к физкультуре, спортивным играм, к регулярным физическим нагрузкам. В то же время многие представители различных наук и, в частности, математики и физики старшего поколения с большим вниманием относятся к своим спортивным занятиям. Знают они, что занятия спортом способствуют гармоническому развитию личности, что спорт закаляет человека физически и духовно.

**Содержание.** Ни для кого не секрет, что занятия спортом благотворно влияют на умственную деятельность и психику человека, укрепляют его

волю. Этот факт бесспорен для многих ученых. Занимающихся плаванием, теннисом, бегом, лыжами, альпинизмом.

Можно утверждать, что удивительное творческое долголетие многих наших выдающихся математиков и физиков обеспечивается их дружбой со спортом.

Следует назвать многих крупных ученых — Б. Понтекорво, Дж. Литлвуда, Р. Пэли — сочетавших науку со спортом. Нильс Бор и Харольд Бор играли в классной футбольной команде, Нильс Бор был отличным лыжником, Альберт Эйнштейн увлекался вождением яхт. О математиках и физиках — об альпинистах можно было бы написать целую книгу. Чарли Чаплин, писал, что в минуты тяжелых переживаний и неприятностей он брал ракетку, отправлялся к тренировочной стенке и бил о нее час — два мячом, пока не становилось легче на душе и не возвращалось спокойствие.

Если сравнить детей, получивших физическое воспитание, с детьми, которые не увлекались спортом, то можно заметить, что первые легче преодолевают трудности в жизни, учебе, успешнее борются с болезнями.

Хорошо известно, что спорт является неисчерпаемым источником весьма интересных и трудных проблем, к которым имеют прямое отношение многие науки: медицина, биомеханика, гидродинамика и аэродинамика, социология, статистика и другие.

Эти проблемы изучают, решают, о них рассказывают специалисты из соответствующих областей знаний. В то же время занятия спортом благотворно влияют на умственную деятельность и психику человека, укрепляют его волю.

Как в спорте, так и в математике очень важно знать определённые правила для составления алгоритма. В спорте и математике их немало.

Спортсмены, которые занимаются конкретным видом спорта, отмечают, что знания математики помогают им: - во-первых, в построении тактики, - во-вторых, при расчёте физической нагрузки.

Спортсмены однозначно отмечают, что каждому из них необходимо выстраивать алгоритм действий. Таким образом, в спорте, также как и в математике существует алгоритм действий (в математике - при выполнении математических заданий, а в спорте — физических).

Для того чтобы выяснить как математика проявляется в различных видах спорта мы встретились с тренерами-преподавателями университета, которые во время опроса отвечали на вопрос «Как применяются знания по математике в том виде спорта которому они отдают предпочтение уже на протяжении нескольких лет?»

В результате мы пришли к выводу, что три точки соприкосновения математики и спорта это: скорость, время и расстояние. По каждому из направлений мы попытались указать эти точки.

Точки соприкосновения:	Спорт	Математика
Скорость	Скорость броска Скорость бега Скорость движения по трассе Скорость в принятии решения	Быстрота выполнения действий Скорость устного счета
Время	Время выполнения разминки Время прохождения тайма Время прохождения дистанции Отметка секундомера	Нормативное время выполнения того или иного задания Время решения задачи
Расстояние	Длина дистанции Длина прыжка Дальность полета мяча Игровая площадка	Перенос имеющихся знаний на новые

**Заключение.** Не зря говорят, что математика – это царица наук. Математика нужна в любом виде спорта. Тренер без математики не вырастит спортсмена-чемпиона. В современной экономике спорта довольно широко используется математический аппарат – анализируются графики различных зависимостей, выводятся математические формулы, проводится математическая обработка статистических данных. Кто с детских лет занимается математикой – воспитывает в себе настойчивость, развивает внимание, тренирует мозг и упорство в достижении цели.

### Литература

1. С.В. Начинская, Спортивная метрология: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. - 4-е издание, стер., М.: Издательский центр «Академия» 2012.-240с.
2. Курс лекций по спортивной метрологии: Учебно-методическое пособие / Сост. О.С. Красникова.- Нижневартовск: Издательство Нижневарт. гос. ун-та, 2013.- 92.
3. Т.В. Васильева, И.Л. Елисеенко, Э.Р. Елисеенко, Роль и место методов математической статистики и моделирования в обучении студентов по направлениям «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».
4. «Математика и спорт» Алексей Леонидович Садовский, Леонид Ефимович Садовский, М.:Наука, 1985. 192 с.Тираж 100000 экз. Серия Библиотечка «Квант», выпуск 4.

5. Архив журнала «Наука и жизнь» №8 за 2007г «Бег на 100 метров и спортивный хронометраж» Кандидат технических наук Е. ГИК, кандидат биологических наук Е. ГУПАЛО.

6. Информация с сайта [http://www.maa.org/pubs/Mathematics\\_and\\_Sports.html](http://www.maa.org/pubs/Mathematics_and_Sports.html)

### **«ФЕСТИВАЛЬ НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ»: ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РОЛЬ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

**Невар, В.Н.**, 3 курс, исторический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель

**Введение.** Развитие молодежного спорта является неотъемлемой частью внутренней политики любого государства. Это обусловлено потребностью в сохранении здоровья молодых граждан страны, а значит и их трудоспособности. Особое место в спортивной политике Республики Беларусь отводится студенческому спорту, что обусловлено заботой о будущем развитии страны. В русле реализации данного направления политики в области спорта и возник в 2016 году проект «Фестиваля неолимпийских видов спорта среди студентов».

**Содержание.** Республиканские соревнования «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов» – это официальное комплексное спортивное соревнование, приводящееся в целях: определения победителей в номерах соревновательной программы по видам спорта; оценки, повышения качества и эффективности работы кафедр физического воспитания и спорта учреждений высшего образования; проведения целенаправленной работы по отбору студентов-спортсменов учреждений высшего образования для организации их подготовки и участия во всемирных универсиадах и т. д.; привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и их пропаганда [1]. Таким образом, цели фестиваля довольно масштабны и для их реализации необходимо не только качественное финансирование (осуществляется за счет средств Министерства образования Республики Беларусь), но и четкая структура и организация.

Так, в организацию и проведение игр в 2017 году, по сравнению с 2016 годом, были внесены некоторые изменения. Если в 2016 году среди включённых в фестиваль неолимпийских видов спорта назывались: армрестлинг, спортивная аэробика, борьба самбо, гиревой спорт, каратэ, спортивное ориентирование, пауэрлифтинг, шахматы [2], то в 2017 году каратэ было исключено из программы и заменено на тайландский бокс. С 2017 года, в целях повышения эффективности выполнения поставлен-

ных задач, фестиваль начал проводится в два этапа. На I этапе проводятся массовые соревнования среди учебных групп, курсов и факультетов, именно на этом этапе фестиваль утрачивает свою профессиональную ориентированность и действительно популяризирует занятия спортом среди студентов. Уже на II этапе – финальные соревнования, реализуется отбор студентов-спортсменов для их участия в соревнованиях более высокого (международного) уровня.

В рамках организации фестиваля высшие учебные заведения делятся на четыре группы: I – учреждения в которых проводится обучение по специальности «Физическая культура и спорт» и (или) на дневной форме обучения занимается более 10 000 студентов, II – от 3001 до 10 000 студентов, III – от 2000 до 3000, IV – менее 2000 студентов занимается на дневной форме обучения [1]. Количество участвующих в фестивале высших учебных заведений, за два года его проведения, изменилось незначительно, что отражено в Таблице 1.

	I группа	II группа	III группа	IV группа
2016 год	13	8	12	19
2017 год	13	7	13	18

Таблица 1. Количество участвующих учебных заведений

Важно отметить, что в фестивале неолимпийских видов спорта участвуют и частные учреждения образования, что позволяет охватить большее число студентов (Диаграмма 1.). Однако все частные учебные заведения входят в IV группу, и редко показывают хорошие результаты на втором этапе фестиваля. К участию в фестивале вне конкурса, допускаются и спортсмены иностранных государств по ходатайству национальных федераций по видам спорта (за исключением армрестлинга, борьбы самбо и тайландского бокса) [2].

**Заключение.** Таким образом, «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов» играет важную роль в развитии молодёжного и в частности студенческого спорта. Он гармонично вписывается в серию спортивных мероприятий, ориентированных на студентов: Республиканская универсиада, Республиканская студенческая гандбольная лига и т. д., и дополняет их. Имеющий сравнительно недолгую историю, фестиваль объединяет большое количество





высших учебных заведений, ставит целый ряд разноплановых задач и успешно их выполняет. Однако очевидно, что необходимо активнее привлекать частные учебные заведения, расширять международное сотрудничество и увеличивать престиж фестиваля, именно эти шаги будут способствовать дальнейшему, более эффективному, выполнению фестивалем своих целей.

### Литература

1. Положение о проведении республиканских соревнований «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов» [Электронный ресурс] : утв. Министром образования Республики Беларусь, 2017 г. // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/upravlenie-raboty/fizkultura-i-sport-sportivnye-sorevnovaniya-polozeniya/Фестиваль%20неолимпийских%20видов%20спорта%20среди%20студентов.pdf>. – Дата доступа: 04.11.2017.

2. Положение о проведении республиканских соревнований «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов» [Электронный ресурс] : утв. Министром образования Республики Беларусь, 2016 г. // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа: [http://www.sporteducation.by/img/file/grinchik/Ру/Положение%20Фестиваль%20-%202016%20\(1\).pdf](http://www.sporteducation.by/img/file/grinchik/Ру/Положение%20Фестиваль%20-%202016%20(1).pdf). – Дата доступа: 04.11.2017.

### ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЖЕНСКОМУ ФУТБОЛУ

**Патейчук, А., Довжик, Л.**, 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

**Введение.** Традиционно футбол имеет репутацию чисто мужской игры. Она ассоциируется с нагрузками, силой и жесткостью. Это мнение, на наш взгляд, ошибочно. Классический футбол, вне зависимости от того, кто принимает участие в матче, — игра умная, тонкая, красивая. Особенно, когда на поле — представительницы прекрасного пола.

**Содержание.** Женский футбол обладает удивительной прелестью. Он имеет немало преимуществ перед мужским. Пусть в нем нет высоких скоростей, мужских схваток, жесткой борьбы и мощных ударов. Психологически эта игра более тонкая и благородная. Когда на поле играют женщины, мысль игры, ее динамика и конфликты гораздо интереснее. Девушки способны гораздо более тщательно, осторожно и внимательно взвешивать каждое движение во время игры. Это — проявление женского характера. В футболе, как в командных играх вообще, ярче, чем в "одиночных" видах спорта, проявляется личность, ее индивидуальность.

Черты женского склада: интуиция, умение искать психологические выходы из сложных ситуаций, эмоциональная раскрепощенность — определяют «драматургию» и построение игры. Девушка по своей природе не может в «раже» схватки причинить серьезную боль сопернице, как это, к сожалению, случается в силовой мужской игре. Девушки способны более интересно продумывать комбинации, ловкие решения. На поле женщины соображают и думают более красиво и благородно.

Женский футбол несколько отстал от своего мужского аналога, потому что не развивался вместе, параллельно, как это было во всех других видах спорта: теннисе, легкой атлетике или баскетболе.

Касательно правил игры женский футбол ничем не отличается от мужского варианта. Отличия наблюдаются лишь в качестве. Как отмечают рефери, женщины более меткие особы. Поэтому количество «опасных» моментов на поле практически равняется забитым голам, что в мужском футболе большая редкость. Зато относительно скорости мужчины могут дать фору любой представительнице прекрасного пола. Соответственно, мужской футбол более динамичный в сравнении с женским.

Что необходимо для игры в женский футбол? Прежде всего, нужно хотя бы 22 женщины и футбольный мяч. Ведь футбол — командный вид спорта. И не обойтись без тренеров, рефери и, собственно, территории, на которой будет проводиться матч.

Также у многих может возникнуть вопрос: «Не вредна ли футбольная нагрузка для женского организма? Всем ли можно заниматься футболом?».

Футбол — игра, в которой задействованы мышцы всего тела, спорт, гармонично развивающий мышечную систему организма в целом. В этом плане он сопоставим с волейболом, баскетболом и легкой атлетикой. Футбол укрепляет ноги, спину, плечи, улучшает осанку. Развивает легкость, делает гибкими и подвижными суставы. Футбол настолько укрепляет тело и тренирует мышцы без «однобокого» целенаправленного развития какой-либо одной группы, что, по верному мнению европейских врачей, женщины, играющие в футбол, не испытывают никаких проблем с родами. У футболисток очень тренированный голеностоп — они привыкли тянуть носок, отрабатывая удары мяча, поэтому их ноги чрезвычайно выносливы. Они легко преодолевают любой путь, им в меньшей степени опасны возрастные проблемы с варикозным расширением вен. Футбол включает преимущества многих видов спорта: выносливость альпинизма, гимнастическую гибкость, от легкой атлетики — умение правильно бегать и мягко прыгать. Как все виды боевых схваток, футбол учит грамотно вести «борьбу» и правильно падать, не причиняя себе вреда, владеть мячом и рассчитывать силу и направление удара, что важно при игре в теннис, волейбол, бадминтон.

Студентам БрГУ имени А.С. Пушкина было предложено выразить свое отношение к женскому футболу путем участия в нескольких опросах, организованных в социальной сети.

При разработке опроса нами были учтены ряд вопросов, ответы на которые дают информацию об отношении студентов к такому виду спорта – как женский футбол.

В первом опросе приняло участие 173 студента, они отвечали на следующий вопрос: «Как вы относитесь к женскому футболу?». Из предложенных вариантов лидирующую позицию занял ответ: «Нейтрально» (65% – 112 человек), далее – «Однозначно за» (20% – 34 человека) и ответ: «Футбол – игра для настоящих мужчин, женщинам там не место» (16% – а это 27 отвечающих).

Проанализировав данные ответы, можно сказать, что основная масса студентов принимает существование данного вида спорта и не задумывается о женском футболе – как каком-то необычном явлении в спорте. Но все же стереотипность мышления того, что данный вид спорта предназначен для мужчин, присутствует у 16% опрошенных. Мы думаем, на полученные ответы в ходе опроса, повлияло и то, что основной контингент опрошенных – девушки.

Число участников второго опроса, где прозвучал вопрос: «В каком виде в Вашей жизни присутствовал факт знакомства с таким видом спорта, как женский футбол?» составило 55 человек. 64% (а это 35 человек) выбрали следующий вариант ответа: «Знаю, что данный вид спорта существует, но личного знакомства не случилось»; 29% опрошенных (16 человек) ответили: «Пару раз наблюдал (–ла) трансляцию по ТВ, в интернете; 5% (3 человека): «Занималась/занимаюсь данным видом спорта», 2% (1 человек) – интересуюсь новостями по данному виду спорта, смотрю все трансляции матчей» и ответ: «А разве существует такой вид спорта?» не выбрал никто.

Данные ответы могут говорить о низкой заинтересованности студентами данным видом спорта, но это не свидетельствует об отсутствии общего интереса к происходящему на футбольной арене. Несмотря на то, что в 1894 году в Англии появился первый женский футбольный клуб British Ladies, данный вид спорта в общественном сознании считается традиционно мужским.

В последнем опросе участвовало 157 студентов. На вопрос: «Как бы Вы отнеслись к желанию Вашей дочери посещать спортивную секцию по футболу?» 49% участников опроса (77 человек) выбрали ответ: «За», 35% (55 человек) – «Затрудняюсь ответить» и 16% (25 человек) дали ответ: «Против».

Основная масса отвечающих поддержала бы стремление своего ребенка посещать спортивную секцию по женскому футболу, что дает нам право считать, что данный вид спорта ничем не хуже ныне суще-

ствующим и занятия данным видом спорта благотворно будут влиять на физическое и духовное развитие ребенка.

*Заключение.* Полученные ответы свидетельствуют о положительном отношении студенческой аудитории к женскому футболу, признании за ним хорошей спортивной подготовки и будущего. Ведь, выбирая для ребенка спортивную секцию, родители надеются, чтобы их ребенок получил не только хорошую спортивную подготовку, но и был занят любимым делом, воспитал в себе стремление к усердию, труду, победе и умение преодолевать трудности, работать в команде.

#### **Литература:**

1. Международный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wh-lady.ru> Женский футбол.
2. Международный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://welcome2018.com> Красивая игра: история женского футбола.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Изд. 4-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.

### **ИНВАСПОРТ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

**Полуян, Д.О.**, 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Милашук Н.С.**, преподаватель

**Введение.** Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе, также как интеграция через трудовую деятельность и образование. Занятие инвалидов физкультурой и спортом во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений. Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищенности и полезности [1].

**Содержание.** 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 50 000 инвалидов занимаются спортом.

Следующий этап развития инваспорта – это подготовка тренерских и медицинских кадров для работы со спортсменами-инвалидами. На базе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» организована подготовка специалистов по специальностям: «Физическая реабилитация и эрготерапия», а также «Оздоровительная и адаптивная физическая культура». Важны также разработка и применение специальных методик тренировочной работы, выработка оригинальных критериев психологического тренинга. С этой целью в учебных заведениях создаются специализированные кафедры инваспорта.

Следует отметить, что белорусский законодатель очень активно принимает участие в развитии параолимпийского движения, это выражается в принятии различных законов в области физической культуры и спорта.

Например, в законе «О физической культуре и спорте» в ст. 15 определено, что местные органы власти обеспечивают специальных физкультурно-оздоровительных спортивных сооружений, а также условия для занятий инвалидов на спортивных сооружениях общего пользования [3].

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 [2].

В нашей стране 4000 людей становятся инвалидами в возрасте до 18 лет. Однако это не означает, что человек, став инвалидом, в целях своей реабилитации или социализации приходит в параолимпийский спорт.

Как правило, человек, получивший травму, которая ограничила его жизненную активность, становится более замкнутым, пытается найти себя, заменяя реальное общение социальными сетями.

Несмотря на помощь государства в развитии параолимпийского движения, и количеству появившихся физкультурно-оздоровительных клубов, всё же главная проблема остаётся – это распространение информации и получение её людьми с ограниченными возможностями.

Для того, чтобы устранять подобные пробелы проводятся различные культурно-массовые и оздоровительно-реабилитационные мероприятия, с целью популяризации и привлечения людей с ограниченными возможностями в спорт. Например, с 22 по 24 сентября в г. Бресте проходила международная спартакиада среди инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата «Осенние старты».



Также в качестве примера, можно указать проведение такого мероприятия как «Живая Библиотека», где одни люди выступают в качестве «книг», а другие в качестве читателей.

Ещё одной из главных проблем становится, то что, человек с ограниченными возможностями проявляет к себе жалость, т. е. даже когда он каким-то образом узнаёт о существовании инваспорта (через интернет, от друзей, с помощью телевидения и т. д.), он считает, что по причине его ограничений он не может заниматься спортом. Что же касается прихода людей с ограниченными возможностями в спорт, в возрасте до 18 лет, в большинстве случаев они приходят, в первую очередь, с целью реабилитации, а не достижения, высоких результатов.

Вообще, как показывает практика, параолимпийский спорт в Республике Беларусь считают возрастным, т. е. люди начинают заниматься спортом с целью достижения результатов, уже в осознаном возрасте (19 лет и старше).

С целью выяснения распространения информации о параолимпийском движении, и проверки действенности проведения культурно-массовых и просветительских, и физкультурно-оздоровительных мероприятий был проведён опрос студентов 3 курса юридического факультета по следующим вопросам:

1. *знаете ли вы, что такое параолимпийское движение? Варианты ответов: да; нет; что-то слышал; никогда не слышал;*

2. *кто на ваш взгляд, может являться участником этого движения? Варианты ответов: не знаю; спортсмен; человек с ограниченными возможностями (спортсмен)*

3. *знаете ли вы, что такое адаптивная физическая культура? Варианты ответов: да; нет; никогда не слышал; лфк;*

4. *существуют ли спортсмены с ограниченными возможностями? Ответы на вопросы: да; нет; возможно, но я не уверен.*

В ходе опроса, в нём приняли участие 20 человек. Итоги проведённого опроса выглядят следующим образом:

На первый вопрос 10 человек ответили «что-то слышал»; 7 ответили «нет»; 3 ответили «да»;

На второй 7 человек ответили «не знаю»; 10 человек «спортсмен»; 3 человека ответили «человек с ограниченными возможностями (спортсмен)»;

Третий: 13 человек ответили «лфк»; 3 ответили «да»; 4 ответили «никогда не слышал»;

Четвёртый: 12 человек ответили «да»; 5 ответили «нет»; 3 ответили «возможно, но я не уверен».

По результатам проведённого опроса можно сделать вывод, о том, что проведения различных мероприятий помогают в распространении информации о параолимпийском движении, однако, этот опрос так же

наглядно отражает тот факт, что проведения подобных мероприятий, к сожалению, на данный момент не оказывает должной результативности.

**Заключение.** Подводя итог данной темы, следует отметить, что сегодня знания студентов и, общества в целом, о параолимпийском спорте (инваспорте) и признании его законодателем, как часть «большого спорта», является позитивной тенденцией в развитии престижа нашей страны.

### Литература

1. Интеграция инвалидов через спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://aupam.ru/pages/invasport/integr\\_inva\\_cherez\\_sport/oglavlenie.html](https://aupam.ru/pages/invasport/integr_inva_cherez_sport/oglavlenie.html). – Дата доступа: 05.11.2017.
2. Современное состояние спорта для инвалидов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportedu.by/sovremennoe-sostoyanie-sporta-dlya-invalidov/html>. – Дата доступа: 05.11.2017.
3. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди инвалидов / А. Л. Зиновчик [и др.]; под общ. ред. А. Л. Зиновчика. – Минск : Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2016. – 180 с.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСОРОСТОВОГО ИНДЕКСА У СТУДЕНТОВ I-IV КУРСОВ НА ФИЗИКО- МАТЕМАТИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ

Русак, Н.С., 2 курс, физико-математический факультет  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

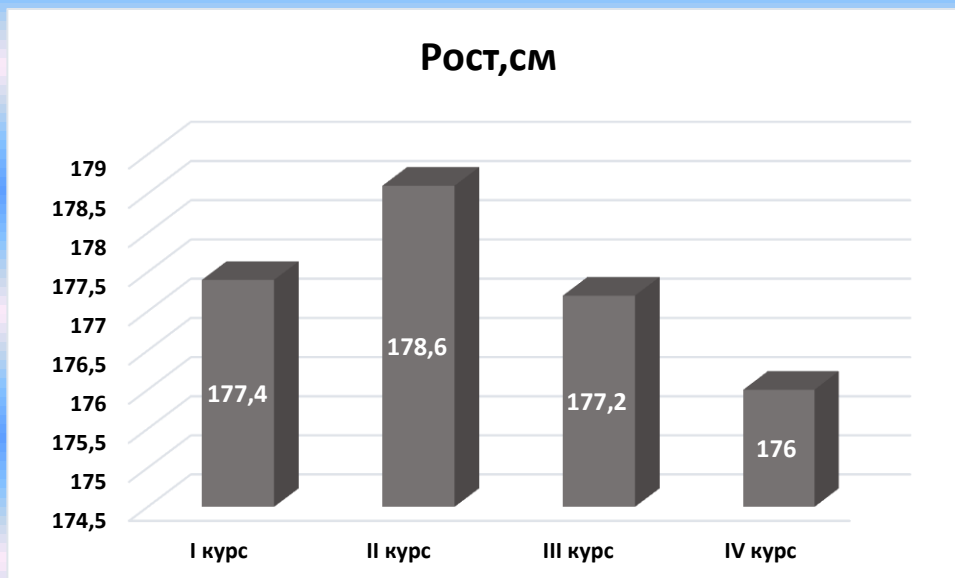
Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель

**Введение.** Проблема избыточного веса всегда была актуальной, потому что каждый человек хочет иметь хорошую фигуру. Это и побудило провести работу по исследованию и анализу весоростовых показателей для студентов физико-математического факультета Брестского государственного университета имени Александра Сергеевича Пушкина. Весоростовой показатель вычисляется делением массы тела на его длину. В норме частное от деления должно равняться 350-400 г/см для мужчин и 325-375 г/см для женщин. Данные весоростового показателя говорят об излишке массы или наоборот.

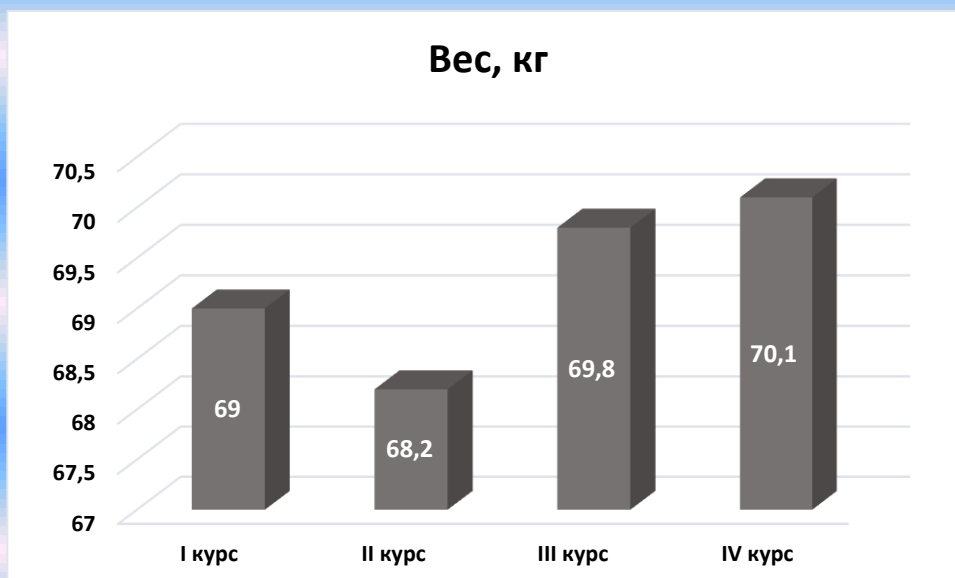
**Содержание.** В обследовании приняло участие 39 учащихся физико-математического факультета.

Для определения весоростового индекса были проведены измерения роста(стоя) и веса испытуемых. Всего было сделано 78 измерений. В ходе исследования были получены следующие результаты : средний

рост на физико-математическом факультете : I курс – 177,4 см; II курс – 178,6 см; III курс – 177,2 см и IV курс – 176 см.



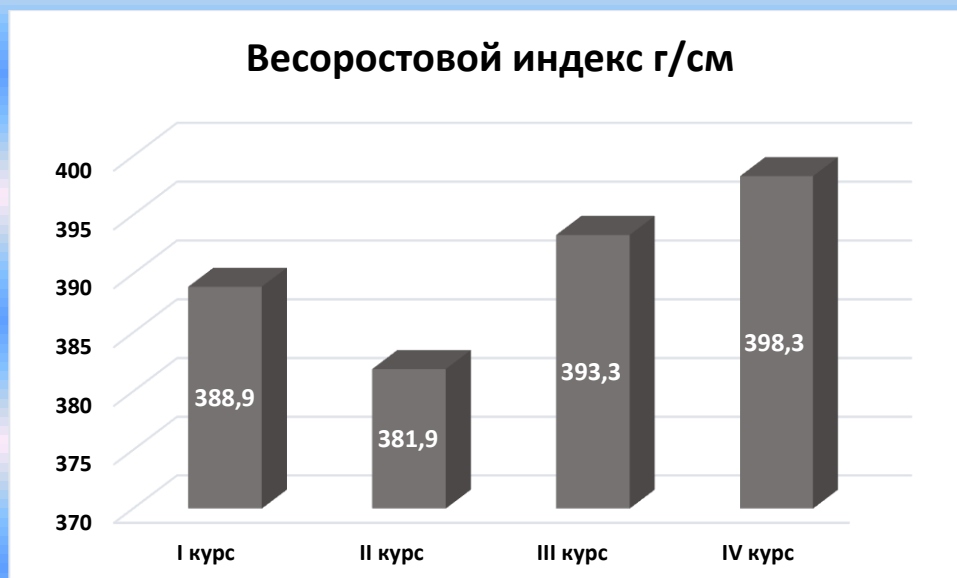
Средний вес на физико-математическом факультете : I курс – 69,0 кг; II курс – 68,2 кг; III курс – 69,8 кг и IV курс – 70,1 кг.



На основе указанных данных были проиндексированы и определён весоростовой индекс.

Получились следующие результаты :

I курс – 388,9 г/см; II курс – 381,9 г/см; III курс – 393,3 г/см и IV курс – 398,3 г/см.



**Заключение.** Анализ результатов показал, что наибольшее значение весоростовой индекс имеет на IV курсе, а именно 398,3 г/см.

### Литература

1. С.В. Начинская, Спортивная метрология: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. - 4-е издание, стер., М.: Издательский центр «Академия» 2012.-240с.
2. Курс лекций по спортивной метрологии: Учебно-методическое пособие / Сост. О.С. Красникова.- Нижневартовск: Издательство Нижневарт. гос. ун-та, 2013.- 92.

### МЕТОД ИНДЕКСОВ КАК СПОСОБ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

**Севостьянова, В.Д.**, 2 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ им. А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, преподаватель

**Введение.** Физическое развитие человека – это естественный процесс, при котором происходит развитие нашего организма. Оно имеет прямую зависимость от социального уровня жизни, наследственных факторов, занятий физической культурой, от условий обучения и воспитания. Физическое развитие человека один из важных признаков в процессе становления и формирования организма, который берёт своё начало ещё с раннего возраста. Каждый возрастной период отличается характерными особенностями роста частей тела, созревания физиологических систем организма.

**Содержание.** Различают 3 уровня физического развития: низкий уровень, средний и высокий. Его определяют по параметрам: роста, веса, пропорциям отдельных частей тела, объёма грудной клетки, развития стопы.

**Цель исследования:** провести индексную оценку физического развития студентов факультета иностранных языков 17–19 лет ( $n=19$ ), имеющих разные типы телосложения.

**Задачи:** провести анализ научно-методической литературы и изучить особенности физического развития студенток разных типов телосложения.

**Методы:** педагогические наблюдения, измерение весоростовых показателей, окружности грудной клетки, обработка материала методом математической статистики.

Для выявления особенностей физического развития студентов были проведены соответствующие антропометрические измерения, которые позволили определить тип телосложения, идеальную массу тела, плотность или крепость тела. Измерение длины, веса тела и обхват грудной клетки проводилось по общепринятой методике: длина с точностью до 1 см., масса с точностью до 0,5 кг, обхват грудной клетки с точностью до 1 см.

Индекс массы тела (ИМТ) или индекс Кетле определяется как масса тела, деленная на квадрат роста. По сути, это параметр идеального веса и представляет собой попытку определения количества мышечной, жировой и костной ткани человека в соотношении с его ростом. При индексе Кетле. ниже 19 ед. – недостаток массы тела, нормальный вес тела – 19,5–24,5, избыток массы тела – больше 25 ед.

Индекс Пинье представляет собой расчет веса в соответствии с конституцией тела. Для того чтобы узнать, какой тип телосложения, из величины роста вычтешь сумму веса и обхвата грудной клетки. Оценка результатов: менее 10 – крепкое телосложение, 10–20 – хорошее телосложение, 21–25 – среднее телосложение, 26–35 – слабое телосложение, более 36 – очень слабое телосложение.

По типологии М. В. Черноруцкого (1938) выделяется три типа конституции: астеник, нормостеник, гиперстеник. Результат больше 30 – это астеник (худощавый), от 10 до 30 – нормостеник (средний), а меньше 10 – гиперстеник (коренастый).

Астенический тип (экторморф): отличается стройным телом, слабым развитием мышечной системы. Нормостенический тип (мезоморф) характеризующийся пропорциональными размерами тела и гармоничным развитием костно-мышечной системы. Гиперстенический тип (эндоморф) отличается хорошей упитанностью, длинным туловищем и короткими конечностями.

Индекс Эрисмана – это антропометрический индекс физического развития, представляющий собой разность между длиной окружности груди и половиной высоты тела (роста). При нормальном развитии окружность грудной клетки больше половины роста. Отрицательный показатель указывает на слабое развитие грудной клетки.



Индекс Борнгардта используется для определения идеальной массы тела и высчитывается по формуле: рост в см. умножить на окружность грудной клетки в см. и разделить на 240.

Весоростовой индекс Рорера вычисляют по формуле  $W/H^3$ , где  $W$  – масса тела (кг),  $H$  – рост тела (м). Индекс предложен для определения самотипа по классификации Штефко В. Г. и Островского А. Д. (1929). Он является интегральным признаком, отражающим содержание различных тканей в организме, в том числе жировой и мышечной. При значении индекса от 10,7 до 13,7 кг/м<sup>3</sup> диагностируют гармоничное, нормальное или среднее физическое развитие, менее 10,7 кг/м<sup>3</sup> физическое развитие оценивают как низкое, а при значении индекса более 13,7 кг/м<sup>3</sup> диагностируют высокий уровень физического развития.

Оценка результатов антропометрических измерений методом стандартов наиболее точная и объективная. Оценку физического развития студентов по этому методу проводя путем сравнения (сопоставления) полученных данных со средними (стандартными) величинами.

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [1]. При этом рассчитывались средняя арифметическая величина ( $M$ ), ошибка средней арифметической ( $\pm m$ ), среднее квадратичное отклонение ( $\sigma$ ).

Полученные данные показателей физического развития студентов факультета иностранных языков представлены в таблице 1.

Таблица 1. Индексные показатели физического развития

Показатели	Рост	Вес	ОГК	Индекс Кетле	Индекс Пинье	Индекс Эри-смана	Индекс Борнгардта	Индекс Рорера
$M$	164,8	54,6	5,4	19,5	5	1,7	8,6	2,2
$\pm m$	±0,87	±1,27	±1,7	±0,44	±2,3	±1,8	±1,2	±0,28
$\sigma$	3,78	5,52	7,5	1,9	1,01	1,9	2,5	1,24
min	160	47	7,0	17,7	5	1,4	6,6	0,3
max	172	65	9,6	23,3	4	1,5	6,5	4,4

**Выводы.** Из таблицы видно, что среднее значение длины тела в изученной выборке у девушек составляет  $164,8 \pm 0,87$  см, средняя масса тела –  $54,6 \pm 1,27$  кг. При этом видна большая разбежка в минимальных и максимальных показателях (47 и 65 кг.). Среднее значение ИМТ (Кетле) у девушек было равно  $19,5 \pm 0,44$  кг/м<sup>2</sup>, что свидетельствует об отсутствии у них в целом излишней массы тела. При этом индекс Кетле у де-

вушек соответствовал норме в 63,1 % случаев, недостаточность наблюдалась в 36,9 %, лишний вес и ожирение – не наблюдались. Индекс Пинье равен в обследованной группе у девушек –  $25 \pm 2,3$ . В целом этот показатель соответствует среднему телосложению. Однако, 5,2% девушек имеют крепкое телосложение, 15,7% – очень слабое, 36,8% – слабое, у остальных хорошее и среднее. По типологии М. В. Черноруцкого 5 человек (26,3%) – астеник (худощавый), 68,4% (13 человек) – нормостеник (средний) и 5,3% (1 студент) – гиперстеник (коренастый). Индекс Эрисмана у девушек составляет 2,7, что соответствует хорошему развитию грудной клетки. Опираясь на индекс Борнгардта можно определить, что средний вес должен быть 58,6 кг. У студентов нашей группы он соответствует норме.

Индекс плотности тела (индекс Рорера) составил у девушек в среднем  $12,2 \pm 0,28$  (кг/м<sup>3</sup>), что соответствует торакальному (гармоничному, нормальному) соматотипу.

### Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1978. – 222 с.
2. Левушкин, С.П. Мониторинг физического состояния школьников: монография/ С.П. Левушкин, Р.И. Платонова, М.Д. Гуляев, И.И. Готовцев. – М.: Советский спорт, 2012. – 168 с.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сулейманова, М.И., магистрант (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Т.С.Демчук, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Ценностное отношение к здоровью, по мнению многих ученых (Журавлева И.В., Коновалова Н.Л., Мясищев В.Н., Реан А.А. и др.), является важнейшим фактором здоровья. Изучению проблемы ценностного отношения к здоровью посвящены исследования Т.В. Белинской, Е.В. Водневой, Г.К. Зайцева, В.М. Кабаевой, Л.С. Овчинниковой, В.Н. Беленова, В.С. Кучменко, В.А. Бауэра, В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, А.П. Внукова, Л.И. Лубышевой, В.А. Магина и др. По мнению авторов, важно, чтобы здоровье осознавалось не только как общественная ценность, но, прежде всего, как личностная, необходимая для профессионального долголетия и качественной жизнедеятельности.

Для того чтобы будущий специалист смог самореализоваться в своей деятельности, он должен быть готов к постоянному самоизмене-

нию, иметь внутреннюю личностную ответственность за собственное здоровье, обладать способностью жить в согласии с самим собой, знать приемы самовосстановления, уметь преодолевать нежелательные состояния, восстанавливать свою работоспособность, устранять последствия профессионального утомления, предупреждать возможные личностные деформации в своей профессиональной деятельности, исключить из своей жизни саморазрушающиеся стратегии поведения [1].

Одним из индикаторов ценностного отношения к здоровью и физической культуре является самооценка. Она обуславливает целостную оценку студентом соответствия своих действий и поступков в сохранении и укреплении своего здоровья, а также последующей самокоррекции поведения в области здорового образа жизни.

**Содержание.** Для определения уровня сформированности ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре нами была использована методика, разработанная и апробированная в исследованиях О.Ю. Масаловой [2]. В работе автора каждый компонент ценностного отношения к здоровью (мотивационно-ценностный, операциональный, эмоционально-волевой и практико-деятельностный) представлен рядом критериальных показателей, которые, по нашему мнению, позволяют судить не только об отношении студентов к здоровью как ценности, но и об качестве образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Студентам предлагалась анкета «Самооценка сформированности ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре», которая включала ряд критериальных показателей каждого компонента ценностного отношения к исследуемой проблеме. Респонденту необходимо было оценить каждый показатель по 4-балльной шкале в соответствии с их качественными характеристиками. Количество набранных баллов позволяет определить уровень сформированности ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре. Обобщенные результаты исследования по всем компонентам ценностного отношения представлены в таблице.

Таблица – Количественная характеристика сформированности ценностного отношения студентов к здоровью и ФК (в %)

Уровни	1 курс	2 курс	3 курс
Индифферентный (крайне низкий)	0	0	0
Слабозаинтересованный (низкий)	60	40	50
Деятельный (средний)	40	60	44
Деятельно-творческий (высокий)	0	0	6

Анализ данных таблицы показал, что индифферентный уровень, т.е. крайне низкий не наблюдается у респондентов.

Слабозаинтересованный (низкий) уровень в процессе обучения студентов в процентном отношении уменьшается. Так, на первом курсе 60% студентов имеют данный уровень, на втором – 40% и на третьем курсе – 50% респондентов. Для обучающихся, имеющих данный уровень характерно то, что ценность здоровья осознается, но они пассивны в организации здорового образа жизни. Мотивы не устойчивы, обобщены, не выражены в установках. Физическую культуру рассматривают как нейтральную учебную дисциплину, желательную сферу своего развития, ограниченно видя её смысл в двигательной активности. Интерес к самопознанию в физкультурно-спортивной деятельности неустойчивый, слабовыраженный. Считают познавательную активность в области здоровья и физической культуры необходимой только в рамках учебного процесса. Поэтому знания в сфере физической культуры носят фрагментальный характер и бессистемный. Методами и средствами ведения здорового образа жизни владеют частично.

Большинство студентов всех трех курсов имеют деятельный (средний) уровень. На первом и третьем курсе он наблюдается у 40 % обучающихся и у 60% студентов 2 курса. Студенты осознают ценность здоровья, его зависимость от образа жизни, роль физической культуры в личностном и профессиональном развитии. Для этих студентов характерна направленность на самосовершенствование в области здорового образа жизни, осознанное стремление к его оптимизации. Физическая культура оценивается как «нужная», доминируют такие её мотивы, как формирование профессионально значимых качеств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение умственной и физической работоспособности. Студенты имеют устойчивый интерес к познанию своей физической сущности и мотивацию достижения успеха в физкультурно-спортивной деятельности. Применяют разнообразные средства и формы физкультурно-спортивной деятельности.

Деятельно-творческий (высокий) уровень выявлен только у студентов 3 курса (6%). Для этих респондентов характерна устойчивая внутренняя позиция, ставящая здоровье во главу жизненных ценностей. Для них первостепенными являются достижение гармонии с самим собой и миром, сопряжённость культуры духовной и физической, последнюю они рассматривают как необходимую. Убеждены в значимости здорового образа жизни для развития и реализации своих возможностей, сохранения и укрепления своего здоровья. Развита потребность в личностном развитии, самопознании в физкультурно-спортивной деятельности, совершенствовании своих психических и физических возможностей, управлении своим здоровьем. Преобладает внутренняя мотивация достижения успеха в физкультурно-спортивной деятельности. Имеют сформированную систему знаний по физической культуре, обеспечивающую её творческое применение; владеют умениями и навыками физи-

ческого самосовершенствования, организации здорового образа жизни. Обладают адекватной высокой самооценкой.

**Заключение.** Таким образом, проявляя разную степень отношения к здоровью, студенты всех уровней отличаются пониманием значения физической культуры, степенью активности в физкультурно-спортивной деятельности. Большинство студентов всех курсов имеют низкий и средний уровень сформированности ценностного отношения к здоровью и физической культуре. Изменения, которые наблюдаются от курса к курсу, происходят под воздействием целенаправленных педагогических воздействий и самовоздействий личности самого студента. Чтобы сформировать у молодежи ценностное отношение к здоровью, необходимо их самих сделать творцами, созидателями, преобразователями, исследователями собственного здоровья.

### Литература

1. Психология здоровья : Учебник для вузов; под ред. Г.С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. – 606 с.
2. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю.Масалова; под ред. М.Я.Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 184 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЛЕКАРСТВО ОТ НЕГАТИВНЫХ ВЛИЯНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ

**Чирец, В. М.**, 2 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **В.А. Артёмов**, преподаватель

**Введение.** Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

**Содержание.** Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружаю-



щих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

В оздоровительные задачи физического воспитания входят: охрана и укрепление здоровья, достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. При выполнении физических упражнений организм че-

ловека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту - угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т.д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие максимальные условия для занимающихся физической культурой и спортом.

Нами было проведено анонимное анкетирование студентов 2 курса социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина (80 человек). Анализ анкетирования показал, что 75% студентов занимаются физической культурой. Из них только 25% занимаются в основной группе здоровья. 50% имеет другие группы здоровья и 25% полностью освобождены от физической культуры по различным заболеваниям. По мнению 100% студентов физическая культура положительно влияет на здоровье человека (15% ведут здоровый образ жизни, 85% имеет вредные привычки).

Для поддержания здоровья 25% дополнительно занимаются физическими нагрузками, 10% студентов делают утреннюю гимнастику, 15% придерживаются правильного питания. Только у 10% студентов установлен режим дня, который они соблюдают. 100% соблюдают правила личной гигиены.

Процесс обучения в ВУЗе по курсу физической культуры организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

**Выводы.** Человеческая жизнь и здоровье тесно связаны с физической культурой. Именно она способствует излечению от многих болезней и продлевает жизнь. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Каждый человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает свое здоровье. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры.

### Литература

1. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. УДК 61 ББК 74.200.55 Кх-3

2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта / Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с. - (Высшее образование) УДК 96 ББК 75.3я73 Кх-4

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП (СМГ)**

**Юхнюк, П.П.**, 3 курс, географический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **И.М. Гузаревич**, преподаватель

**Введение.** В нынешнем обществе всё более актуальной становится проблема здорового образа жизни. Спортом сейчас увлекаются, как и старшее поколение, так и молодёжь. Не смотря на возросший интерес к активному образу жизни, медики отмечают явное ухудшение здоровья всех слоёв населения, среди которых студенты не исключение. В СМГ (специальных медицинских группах) занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные по состоянию здоровья к выполнению учебной и (или) производственной работы [3]. Различия отклонений в состоянии здоровья, разный уровень физической подготовленности ребят предъявляют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп. Все они предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями и использовании элементов подвижных игр, так как в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, различным уровнем подготовленности и работоспособностью [2].

Целью нашего исследования стало изучение характера потребностей обучающейся молодежи, а именно студентов географического факультета, на занятиях физической культурой.

Методы исследования. В работе применялись как эмпирические, так и теоретические методы сбора данных. Среди эмпирических методов это: опрос студентов, сравнение полученных результатов. Среди теоретических методов: абстрагирование, анализ научно-практической литературы, полученной информации, ее обработка.

**Содержание.** Полученные результаты исследования среди студентов 1-3 курсов географического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина таковы, что наиболее интересными для студентов являются такие занятия, как подвижные игры (47%), плавание (26%), занятия фитнесом, в тренажерном зале (24%) и спортивные единоборства (4%) (Рисунок 1). Большею частью студентов (70%) хотелось бы строить занятия физической культуры через использование элементов подвижных игр.



Рисунок 1 – Распределение видов занятий, которые наиболее интересны для студентов 1-3 курсов географического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина

Так же можно отметить необходимость включения разнообразных видов игровой деятельности, которые способствуют появлению желания к игре, как итогу - двигательной активности. Использование элементов подвижных игр формирует дух соперничества, конкуренции, жажду победы, способствует развитию интеграции, коммуникации и сплоченности между студентами, освоению новых знаний, испытанию себя, физическому совершенствованию и гармоническому развитию личности.

**Заключение.** Элементы подвижных игр помогают многосторонне развивать и укреплять организм, следовательно, способствуют формированию и сохранению физического и психического здоровья [1]. Важным личностным фактором выступает наличие удовлетворенности субъектов в физкультурной деятельности, поэтому наличие в ней элементов подвижных игр всецело благоприятствует развитию заинтересованности и мотивации к ней.

### Литература

1. Бароненко, В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 417с.
2. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. - М.: ФиС, 1986. – 483 с.
3. Иванова Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: - Учебно-методическое пособие. – М.: 2012. – 84 с.
4. Коробков, А.В. Физическое воспитание / Коробков В.А., Головин В.А., Масляков В.А. – М.: Высшая школа, 1983. – 386 с.



## ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТА

**Яконюк, А.И.**, 2 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, преподаватель

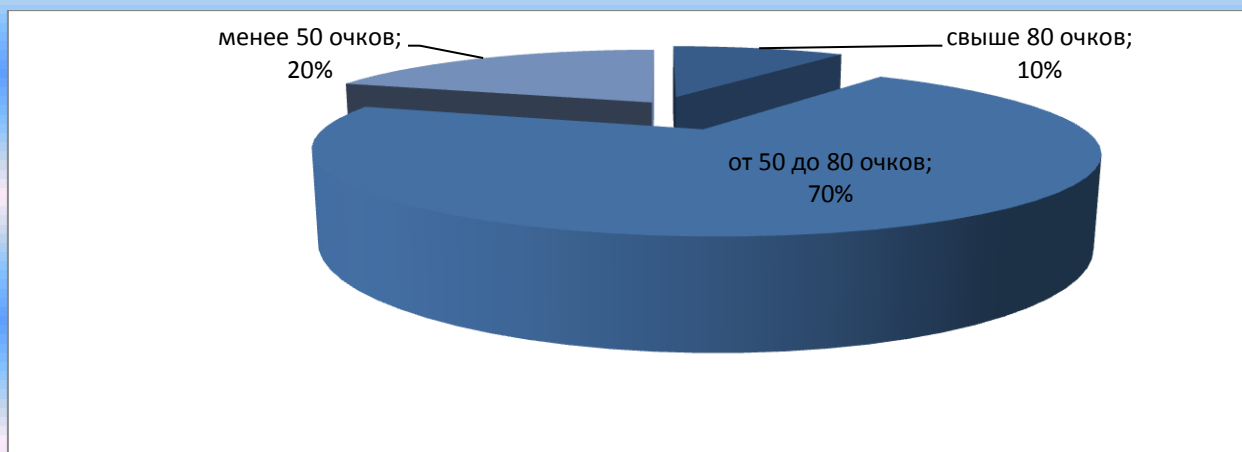
**Введение.** Состояние здоровья студентов является актуальной проблемой современного общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодёжи. Определенный интерес представляет такой вид исследований, как самооценка уровня здоровья с последующим анализом. Такая форма работы позволяет студентам изучить различные аспекты здоровьесбережения, пересмотреть отношение к образу жизни, приобрести систему знаний и навыков по управлению своим здоровьем, контролю и самоконтролю.

**Содержание.** В формировании культуры здоровья недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повысить роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, т.е. сформировать культуру здоровья, пробудить в человеке внутреннюю потребность в здоровьесозидании. Поэтому одной из приоритетных задач физического воспитания в вузе – комплексное формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Цель работы – обосновать необходимость процесса формирования культуры здоровья студентов в системе образования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Нами проведен психологический тест по методике Р.Р. Кашанова «Экспресс-оценка образа жизни». В опросе участвовали студенты 2 курса факультета иностранных языков в возрасте от 18–20 лет. Общее количество опрошенных составило 20 человек. Респондентам предлагалось ответить на 11 вопросов, в каждом из которых необходимо было выбрать один из трех вариантов ответа, с которым в наибольшей степени согласен участник опроса. Каждый вариант ответа оценивался по количеству баллов, в зависимости от того, как выбранный вариант влияет на самочувствие. Результаты ответов были суммированы в очках по каждому студенту и проведено их сравнение с приведенными ниже оценками автора.



Обратив внимание на диаграмму данную выше, следует заметить, что только 10% (2 человека) набрало свыше 80 баллов, показав высокий уровень состояния здоровья. У них отличное самочувствие, здоровый организм, а главное – они не только сторонники здорового образа жизни, но и на практике ведут его. Им следует более ответственно подойти к реализации здорового образа жизни.

20% студентов, к ним относятся 4 респондента, показали полное безразличие к своему физическому состоянию, набрав менее 50 очков. Эти студенты перегружены, не следят за состоянием своего здоровья. Необходимо ежедневно хотя бы понемногу уделять внимание своему физическому здоровью.

70% (14 опрошенных) набрали от 50-ти до 80-ти очков. Это говорит о том, что большинство студентов в целом следят за своим самочувствием и состоянием здоровья. Они являются сторонниками здорового образа жизни, но не всегда соблюдают его правила на практике. Им следует более ответственно подойти к реализации здорового образа жизни, т.к. такие факторы, как раздражительность, усталость, переутомление, неправильное питание могут ухудшить состояние здоровья.

**Выводы.** Из результатов проведенного теста можно сделать вывод, что большая часть студентов в недостаточной мере уделяет внимание состоянию своего здоровья и уровню физической подготовки. Оценка своего образа жизни студентами важна для самопознания и самоконтроля жизненных ситуаций, формирования мотивов здоровьесберегающего поведения, что важно для самоорганизации в повседневной деятельности.

#### **Литература.**

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 207 с.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов./ Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

**Андрейчук, О.В., Кондрашук, А.В., 3 курс, биологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)**

Научный руководитель – **Е.И. Гурина**, ст. преподаватель

**Введение.** При современном уровне развития общества традиционные занятия физической культурой не удовлетворяют всех потребностей студентов, поскольку они направлены только на улучшение физической формы, хотя мотивация для занятий у молодых людей достаточно слабая. Но это ничуть не уменьшает роль физической культурой, которая возрастает в связи с проблемой сохранения здоровья.

В ходе проведенного нами анкетирования был задан вопрос: «Нравится ли вам заниматься физкультурой на занятиях в университете? И почему?» При обработке полученных данных нами было выяснено:

1) более 80% опрошенных ответили «отрицательно», аргументировав свой ответ тем, что занятия проходят неинтересно.

2) остальные 20% респондентов ответили «положительно», однако они так же отметили некоторую «пресность» на занятиях.

Именно поэтому тема инновационных технологий, которые можно будет использовать на занятиях по физической культуре, очень актуальна на сегодняшний момент.

**Содержание.** Проанализировав ряд работ по инновационным технологиям, которые существуют на данный момент, мы выделили две наиболее, по-нашему мнению, интересные работы, авторами которых являются учителя физкультуры Хаснова Т.Ю. и Котлярова И.К.

Оба автора выделяют 3 группы инновационных технологий, а именно: 1. Здоровьесберегающие, 2. Информационно-коммуникативные технологии, 3. Технология дифференцированного физкультурного образования. Котлярова И.К. выделяет и 4-ю группу технологий – Личностно-ориентированные. Мы воспользовались именно этой классификацией.

Здоровьесберегающие технологии по мнению автора являются наиболее значимыми, по степени влияния на здоровье учащихся, потому что основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, и обладают оптимальным сочетанием двигательных и статических нагрузок, также дают возможность использовать наглядные пособия и сочетать различных формы предоставления информации:

1. Чередование видов деятельности – это означает разнообразие форм организации занятия, чередовании умственной и физической нагрузки, т.е. чередование теории и практики.

2. Благоприятная дружеская обстановка, т.е. занятие должно быть развивающим, интересным. На занятии необходимо обращать внимание

на физическое и психологическое состояние учащихся. Предъявлять требования и замечания только в дружественной форме.

3. Дозировка заданий. При выполнении упражнений главное – это избегать перегрузок учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому учащемуся, т.е. нужно создать для каждого учащегося ситуацию успеха.

Однако, помимо перечисленного, на занятиях стоит предусматривать и другие факторы, например: группу здоровья студентов, их уровень физического развития, контроль температурного режима и вентиляции, состояние спортивного оборудования и многое другое.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на занятии, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей учащихся. С целью активизации мышления и формирования интереса к физической культуре используют проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности автор использует технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию или усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности. Сущность технологии заключается в том, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития.

Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Это помогает в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность в формировании здорового образа жизни. Занятия физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций может позволить более эффективно решить эту проблему. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны учащимся, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Так применение ИКТ с использованием межпредметных связей в процессе преподавания физической культуры помогает подготовить интересные занятия, а учащимся более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал. Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации.

Технология дифференцированного физкультурного образования предполагает целенаправленно физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Содержание дифференцированного физкультурного образования – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Сущность дифференцированного физкультурного образования заключается в обучении целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Временно освобождённые и обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе присутствуют на занятиях: помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий. Для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занятия проводятся отдельно, во внеурочное время, они выполняют упражнения рекомендованные врачом.

### **Литература**

1. Котлярова, И.К. Инновационные технологии на уроках физической культуры / И.К. Котлярова. – Донецкая Народная Республика, 2015
2. Открытый урок [Электронный ресурс] – Москва, 2003. – Режим доступа: <http://открытыйурок.рф> / 625906 / – Дата доступа: 07.10.2017.

### **ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**Заневская, М.И.**, 2 курс, физико-математический факультет  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

**Введение.** Игра – нормальная потребность человека. Она заложена в наших генах. Волейболом занимаются большое количество людей всех



возрастов. Соревнования по этому виду включены в программу всех уровней, регулярно проводятся первенства страны, городов, высших учебных заведений, средних учебных заведений, школ и т.д.

В представленной работе на основе теоретического анализа, педагогических наблюдений и обобщения опыта предпринята попытка выявить наиболее важные аргументы, подтверждающие целесообразность направленного использования волейбола как фактора интенсификации процесса физического развития способностей студентов.

В чем же притягивающая сила волейбола, чем она так привлекает людей различных возрастов и профессий? Достоинства и преимущества этой игры кроются и во внешней стороне (простота оборудования мест для игры, сравнительная легкость создания равных по силам и возрасту команд). Волейбол богат внутренним содержанием (красота и разнообразие тактических рисунков, обилие сложных движений, требующих высокой координации, смелости, гибкости, силы, прыгучести и т.д.). Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Оздоровительное воздействие этой игры определяется прежде всего тем, что им можно заниматься круглый год. Поэтому он широко используется в качестве одного из оздоровительных средств во всех сферах деятельности человека. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Занятие волейболом содействует развитию у занимающихся таких ценных качеств, как смелость, настойчивость, решительность и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность, способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбрать из богатого арсенала разнообразных технических приемов наиболее рациональные. Быстрый переход от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов, делает занимающихся быстрыми и ловкими

**Содержание..** Мы решили провести социальный опрос у студентов 3 курса. Тема опроса: «Занимаетесь ли вы волейболом?» В опросе участвовали 100 студентов.



Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, то есть умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени, способствует улучшению координации движений во времени и пространстве, вырабатывают психологическую устойчивость к стрессам. Следует отметить, что регулярные занятия физическими упражнениями и играми, а также целый ряд сопутствующих факторов повышают общую физическую подготовленность студентов. В связи с этим подвижные игры являются одним из основных средств физического воспитания студентов.

Нагрузки у игроков команд во время игры высокие, встречи между командами длятся порой по 1,5-2 часа, что обеспечивает высокое развитие выносливости. Нельзя не упомянуть и о зрении. В тренировочном и игровом процессе вырабатывается острота зрения и особенно периферического зрения.

Широта периферического зрения и точность глазомера находятся в прямой зависимости от качества и регулярности занятий. У тренированных волейболистов точность глазомера более чем на 40% выше по сравнению с нетренированными.

**Заключение.** Стремление к достижению общей цели во время игры приучает игроков к коллективным действиям, к постоянному сотрудничеству, воспитывает чувство дружбы и товарищества. При правильной организации занятий волейболом он способствует укреплению костно-мышечного аппарата, усилению обмена веществ, совершенствованию различных функций организма.

### Литература

1. В.С. Боковец, «Волейбол и здоровье», 1998, 36с.
2. Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева «Подвижные игры. Учебник», 2007, 292 с.
3. М.Н. Жуков, «Подвижные игры», 2000, Москва.

### ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ «БАРЬЕРНЫЙ БЕГ»

**Игнатюк, В.В.**, 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, старший преподаватель

**Введение.** Возрастающий уровень спортивных достижений в барьерном беге требует целенаправленной и планомерной подготовки спортсменов на всех этапах многолетнего спортивного пути. Среди факторов, обеспечивающих преимущество в подготовке барьеристов, важное место занимает техническая подготовка [1, 2].

**Содержание.** К формам занятий легкой атлетикой относятся: урок, секционные занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования и самостоятельные занятия.

Основной формой обучения легкоатлетическим упражнениям является урок. Урок легкой атлетики делится на три части: подготовительная, основная и заключительная. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Подготовительная часть урока. Цель – подготовка организма учащихся к решению задач основной части занятия. Задачи подготовительной части:

- 1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;
- 2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;
- 3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Основная часть урока. Цель – обучение технике легкоатлетических упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей. Задачи основной части:

- 1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;

2) овладение техникой изучаемых видов легкой атлетики, развитие физических качеств и двигательных способностей;

3) морально-волевая подготовка.

Заключительная часть урока. Цель – приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние. Задачи заключительной части:

1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;

2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;

3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия [3].

Основной направленностью на занятиях по легкой атлетике при обучении барьерному бегу является техническая подготовка занимающихся. Также особое внимание обращается на содержание урока, в ходе которого решаются главные задачи, направленные на освоение техники барьерного бега.

Задача 1. Создать у занимающихся представление о правильной технике барьерного бега. Средства: наглядный пример бега барьериста высокой квалификации, показ видеозаписи, киносъёмки с обязательной демонстрацией целостного бега, а не отдельных фиксированных его положений. Методические указания: преподаватель должен обратить внимание на самые важные моменты: высокую скорость и динамичность бега между барьерами.

Задача 2. Научить правильному переходу через барьер. Средства: специальные упражнения барьериста на месте и в движении на дорожке. Методические указания: следить за синхронностью действий маховой и толчковой ноги, за активным продвижением таза вперед. Акцентировать внимание на выполнении загребающего движения при опускании маховой ноги. Руки работают как при обычном беге. При опускании маховой и выносе вперед толчковой ноги выводится вперед противоположная рука, согнутая так, чтобы локоть ее приблизился к колену толчковой ноги. Это действие приучает к правильному выносу вперед толчковой ноги и в то же время к сохранению наклона туловища.

Задача 3. Научить ритмичному бегу с барьерами. Средства: бег с барьерами в 3 шага при их сближенной расстановке. Методические указания: важно следить за тем, чтобы спортсмены не отталкивались близко к барьеру, не прыгали высоко через них, естественно соединяли пробегание через барьеры и бег между ними. Далее необходимо последовательно обращать их внимание на основные моменты техники: активный вход на барьер без раннего наклона туловища; полное выталкивание на барьер без раннего распрямления маховой ноги; недопустимость поспешного подтягивания толчковой ноги; непрерывность перехода в бег

после схода с барьера без откидывания плеч назад; отсутствие прыжкообразного бега между барьерами. Как только будут хорошо усвоены основы барьерного бега, почти все занятия надо проводить на высокой скорости.

Задача 4. Научить бегу со старта. Средства: бег с высокого и низкого старта через 2–3 барьера. Осваивается разбег при несколько сближенных расстояниях. Методические указания: чтобы не было близкого подхода к 1-му барьеру, рекомендуется положить отметку у места отталкивания и добиться убыстрения последних шагов перед отталкиванием (можно с помощью подсчета для ускорения темпа бега). С возрастанием скоростно-силовой подготовленности следует постепенно приближаться к обычной линии старта.

Задача 5. Научить технике барьерного бега в целом и совершенствовать ее. Средства: разные варианты бега с барьерами на сокращенной, стандартной и увеличенной дистанциях. Методические указания: на каждом занятии следует выполнять специальные упражнения барьериста с целью более точной отработки деталей техники [4].

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что основами современной техники в барьерном беге являются старт и стартовый разбег, атака барьера, переход через барьер, сход с барьера, бег между барьерами, финиширование, а основными задачами в методике обучения являются преодоление барьеров и бега между ними.

### Литература

1. Отрубьянников Р.Я. Спринт с барьерами / Р.Я. Отрубьянников, Е.А. Разумовский. – Киев: Здоровья, 1988. – 118 с.
2. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин / Б.Ф. Щенников. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 78 с.
3. Мутаева И.Ш. Основы обучения в легкой атлетике / Мутаева И.Ш. Коновалов И.Е., Черняев А.А., Снесарев С.А. Министерство спорта, туризма молодежной политики российской федерации: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6211824/page:5/>
4. Седов М.В. Обучение технике барьерного бега / Седов М.В. Особенности подбора и применения специальных упражнений для обучения технике барьерного бега юных легкоатлетов: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://refeteka.ru/r-164337.html>

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ



**Набиева, Л.А.**, 3 курс, географический факультет  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

**Введение.** Функциональная активность человека характеризуется различными двигательными актами: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, движением глазных яблок, глотанием, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики. На развитие функций мышц большое влияние оказывают силы гравитации и инерции, которые мышца вынуждена постоянно преодолевать.

Важную роль играют время, в течение которого разворачивается мышечное сокращение, и пространство, в котором оно происходит. Предполагается и целым рядом научных работ доказывається, что труд создал человека. Существуют два основных вида трудовой деятельности человека – физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных факторов. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый.

Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории. Умственный труд выступает в различных формах, зависящих от вида модели и целей, которые стоят перед человеком (эти условия определяют специфику умственного труда).

**Содержание.** Одна из важнейших характеристик личности – интеллект. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и способность использовать их на практике. Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, с

детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности.

Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных) свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности.

Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых).

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

**Заключение.** Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию – одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше – тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются. Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

## Литература

1. Абульханова, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова. – М.: Наука, 1980. – 335 с.

2. Ананьев, Б.Г. Комплексное изучение человека как очередная задача современной науки / Б.Г. Ананьев // Вестник ЛГУ. – 1962. – № 23. – С. 50–52.

3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

## **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ВЛИЯНИЕ НА НЕЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ**

**Остапук, А.В.**, 3 курс, географический факультет  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

**Введение.** Работоспособность — это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой — выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности.

Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, определенные психические, физиологические, физические особенности. Кроме того, для успеха в деятельности большое значение имеют и такие свойства личности, как сообразительность, ответственность, добросовестность и др.; совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит и от уровня мотивации, поставленной цели, адекватной возможностям личности.

**Содержание.** В каждый момент работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы:

- 1-я — физиологического характера — состояние здоровья, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и другие;
- 2-я — физического характера — степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие;
- 3-я психического характера — самочувствие, настроение, мотивация.

В определенной мере работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, темперамента. Так, лицам, обладающим хорошей работоспособностью, присуща подвижность торможения, преобладание процесса внутреннего

возбуждения. Наряду с этим успешность обучения может быть обусловлена такой типологической характеристикой, как «усидчивость», которой в большей степени обладают лица с преобладанием внутреннего и внешнего торможения. Аккуратность и сдержанность связаны с инертностью процессов возбуждения и торможения. Работу, требующую большой концентрации внимания, более успешно выполняют студенты, которые обладают слабой нервной системой с преобладанием внешнего торможения или уравновешенностью, а также инертностью нервных процессов. Задания, не требующие напряженного внимания, лучше выполняют лица с инертностью возбуждения, большой силой нервной системы, с преобладанием внутреннего торможения. При выполнении учебной работы монотонного характера у лиц с сильной нервной системой быстрее наблюдается снижение работоспособности, чем у студентов со слабой нервной системой.

Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе увеличивает продолжительность ее выполнения. Результативность выполнения оказывает стимулирующее воздействие на сохранение более высокого уровня работоспособности. В то же время мотив похвалы, указания или порицания может быть чрезмерным по силе воздействия, вызвать настолько сильные переживания за результаты работы, что никакие волевые усилия не позволят справиться с ними, что приводит к снижению работоспособности.

Условием высокого уровня работоспособности является оптимальное эмоциональное напряжение. Установка также влияет на эффективность работоспособности. Например, у студентов, ориентированных на систематическое усвоение учебной информации, процесс и кривая ее забывания после сдачи экзамена носят характер медленного снижения. У тех студентов, которые в течение семестра систематически не работали, а в короткое время изучали большой объем материала при подготовке к экзаменам, в процессе его забывания наблюдается резко выраженный спад.

**Заключение.** В определенной мере снижение работоспособности можно представить, как процесс угасания установки. В условиях относительно кратковременной умственной работы причиной снижения работоспособности может стать угасание ее новизны. У лиц с высоким уровнем нейротизма обнаружена более высокая способность к усвоению информации, но более низкий эффект ее использования, по сравнению с лицами более низкого уровня нейротизма.

### Литература

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье: учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Машенко. – Могилев: Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.

2. Бондаревский, Е.Я. Физическая подготовленность учащейся молодежи / Е.Я. Бондаревский, Ш.Х. Ханкельдиев. – Ташкент: Медицина Узб. ССР, 1986. – 207 с.

3. Жолдак, В.И. Физическая культура в системе научной организации труда: учеб. пособие / В.И. Жолдак. – М.: МОГИФК, 1982. – 108 с.

## **СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ СТУДЕНТА**

**Охримук, М.В.**, 3 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

**Введение.** Культура питания, как и присутствие и умеренность физических нагрузок, играет значительную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, нормальную массу своего тела, уметь поддерживать ее.

**Содержание.** Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно строится на следующих принципах:

- установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами;

- сбалансированности минеральных веществ и витаминов;

- ритмичности приема пищи и др.

Пища служит источником энергии для всех систем организма. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя, энергозатраты на усвоение пищи составляют около 10-15%. Около 30-40% энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями энергозатраты возрастают. При выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в пище повышается содержание белка. Лицам молодого и среднего возраста при длительной умственной или физической нагрузке рекомендуется увеличить в суточном рационе долю богатых энергией продуктов (мед, орехи, семечки, зелень, сырые овощи, фрукты, ягоды).

Потребность организма в воде равна количеству теряемой им жидкости. Вода составляет в среднем 66% нашего тела. Но для полного удовлетворения потребности организма в воде необходимо употреблять дополнительно около 1200-1500 мл так называемой «свободной



жидкости» (чай, молоко, вода, компоты, супы, соки и др.). Недостаток воды способствует накоплению в организме продуктов распада белков и жиров, а избыток – вымыванию из него минеральных солей, водорастворимых витаминов и других необходимых веществ.

Важной стороной культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. Существуют три точки зрения.

Согласно первой, предлагается так называемый максимальный завтрак.

Вторая точка зрения связана с предложением равномерно распределять нагрузку по калорийности при трех-четырёхразовом питании. Однако в реальной повседневности равномерная нагрузка не всегда приемлема. Ведь прием пищи согласуется с аппетитом, а также с расписанием занятий в университете. Кроме того, необходимо учитывать особенности работы желудочно-кишечного тракта.

Третий подход рекомендует максимальный ужин. При этом ужин должен быть не позднее 18.00-20.00 часов и не менее чем за 2-3 часа до сна, поскольку максимум образования желудочного сока и ферментов приходится на 18.00-19.00 часов вечера. Кроме того, для защиты от вечернего накопления продуктов метаболизма в организме существует так называемый вечерний максимум функций почек, обеспечивающий быстрое выведение шлаков с мочой. Поэтому такая пищевая нагрузка более физиологична. Однако не следует абсолютизировать ни один из рассмотренных подходов.

Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья.

**Выводы.** Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств физической культуры и спорта.

У большого числа людей, вовлеченных в сферу интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Нормальному уровню функционирования организма соответствует двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Он обычно осуществляется благодаря занятиям физической культуры, преподаваемым в университете 2 раза в неделю. Однако у студентов также есть масса других возможностей, как поддерживать себя в хорошей форме. Различные секции, фитнес-клубы, спортзалы – все это помогает в получении необходимой физической нагрузки, которая должна планироваться. Планирование – это волевое представление видов деятельности, выполнение которых неукоснительно в течение длительного периода. Желательна консультация преподавателя, тренера

или врача по физконтролю. Для планирования объемов двигательной активности должен учитываться уровень здоровья, индивидуальные особенности, характер и условия основной деятельности (трудовой или учебной). Тренированный организм более устойчив к различным заболеваниям, к резко меняющимся погодным условиям, к действию стрессовых факторов, к вибрации, укачиванию и др.

Кроме той пользы, которую приносит правильное питание и физические нагрузки по отдельности, можно отметить, что при хорошем и правильном взаимодействии этих двух факторов хороший результат будет очевиден. Организм студента будет способен продуктивно функционировать как в спортзале (на фитнесе, в тренажерном зале, на занятиях физической культуры), так и на занятиях в университете, что хорошо скажется на его учебных успехах и самочувствии в целом.

#### **Литература:**

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

### **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЖЕНСКОМУ ФУТБОЛУ**

**Патейчук, А., Довжик, Л.,** 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

**Введение.** Традиционно футбол имеет репутацию чисто мужской игры. Она ассоциируется с нагрузками, силой и жесткостью. Это мнение, на наш взгляд, ошибочно. Классический футбол, вне зависимости от того, кто принимает участие в матче, — игра умная, тонкая, красивая. Особенно, когда на поле — представительницы прекрасного пола.

**Содержание.** Женский футбол обладает удивительной прелестью. Он имеет немало преимуществ перед мужским. Пусть в нем нет высоких скоростей, мужских схваток, жесткой борьбы и мощных ударов. Психологически эта игра более тонкая и благородная. Когда на поле играют женщины, мысль игры, ее динамика и конфликты гораздо интереснее. Девушки способны гораздо более тщательно, осторожно и внимательно взвешивать каждое движение во время игры. Это — проявление женского характера. В футболе, как в командных играх вообще, ярче, чем в "одиночных" видах спорта, проявляется личность, ее индивидуальность.

Черты женского склада: интуиция, умение искать психологические выходы из сложных ситуаций, эмоциональная раскрепощенность — определяют «драматургию» и построение игры. Девушка по своей природе не может в «раже» схватки причинить серьезную боль сопернице, как это, к сожалению, случается в силовой мужской игре. Девушки способны более интересно продумывать комбинации, ловкие решения. На поле женщины соображают и думают более красиво и благородно.

Женский футбол несколько отстал от своего мужского аналога, потому что не развивался вместе, параллельно, как это было во всех других видах спорта: теннисе, легкой атлетике или баскетболе.

Касательно правил игры женский футбол ничем не отличается от мужского варианта. Отличия наблюдаются лишь в качестве. Как отмечают рефери, женщины более меткие особы. Поэтому количество «опасных» моментов на поле практически равняется забитым голам, что в мужском футболе большая редкость. Зато относительно скорости мужчины могут дать фору любой представительнице прекрасного пола. Соответственно, мужской футбол более динамичный в сравнении с женским.

Что необходимо для игры в женский футбол? Прежде всего, нужно хотя бы 22 женщины и футбольный мяч. Ведь футбол — командный вид спорта. И не обойтись без тренеров, рефери и, собственно, территории, на которой будет проводиться матч.

Также у многих может возникнуть вопрос: «Не вредна ли футбольная нагрузка для женского организма? Всем ли можно заниматься футболом?».

Футбол — игра, в которой задействованы мышцы всего тела, спорт, гармонично развивающий мышечную систему организма в целом. В этом плане он сопоставим с волейболом, баскетболом и легкой атлетикой. Футбол укрепляет ноги, спину, плечи, улучшает осанку. Развивает легкость, делает гибкими и подвижными суставы. Футбол настолько укрепляет тело и тренирует мышцы без «однобокого» целенаправленного развития какой-либо одной группы, что, по верному мнению европейских врачей, женщины, играющие в футбол, не испытывают никаких проблем с родами. У футболисток очень тренированный голеностоп — они привыкли тянуть носок, отрабатывая удары мяча, поэтому их ноги чрезвычайно выносливы. Они легко преодолевают любой путь, им в меньшей степени опасны возрастные проблемы с варикозным расширением вен. Футбол включает преимущества многих видов спорта: выносливость альпинизма, гимнастическую гибкость, от легкой атлетики — умение правильно бегать и мягко прыгать. Как все виды боевых схваток, футбол учит грамотно вести «борьбу» и правильно падать, не причиняя себе вреда, владеть мячом и рассчитывать силу и направление удара, что важно при игре в теннис, волейбол, бадминтон.

Студентам БрГУ имени А.С. Пушкина было предложено выразить свое отношение к женскому футболу путем участия в нескольких опросах, организованных в социальной сети.

При разработке опроса нами были учтены ряд вопросов, ответы на которые дают информацию об отношении студентов к такому виду спорта – как женский футбол.

В первом опросе приняло участие 173 студента, они отвечали на следующий вопрос: «Как вы относитесь к женскому футболу?». Из предложенных вариантов лидирующую позицию занял ответ: «Нейтрально» (65% – 112 человек), далее – «Однозначно за» (20% – 34 человека) и ответ: «Футбол – игра для настоящих мужчин, женщинам там не место» (16% – а это 27 отвечающих).

Проанализировав данные ответы, можно сказать, что основная масса студентов принимает существование данного вида спорта и не задумывается о женском футболе – как каком-то необычном явлении в спорте. Но все же стереотипность мышления того, что данный вид спорта предназначен для мужчин, присутствует у 16% опрошенных. Мы думаем, на полученные ответы в ходе опроса, повлияло и то, что основной контингент опрошенных – девушки.

Число участников второго опроса, где прозвучал вопрос: «В каком виде в Вашей жизни присутствовал факт знакомства с таким видом спорта, как женский футбол?» составило 55 человек. 64% (а это 35 человек) выбрали следующий вариант ответа: «Знаю, что данный вид спорта существует, но личного знакомства не случилось»; 29% опрошенных (16 человек) ответили: «Пару раз наблюдал (ла) трансляцию по ТВ, в интернете; 5% (3 человека): «Занималась/занимаюсь данным видом спорта», 2% (1 человек) – интересуюсь новостями по данному виду спорта, смотрю все трансляции матчей» и ответ: «А разве существует такой вид спорта?» не выбрал никто.

Данные ответы могут говорить о низкой заинтересованности студентами данным видом спорта, но это не свидетельствует об отсутствии общего интереса к происходящему на футбольной арене. Несмотря на то, что в 1894 году в Англии появился первый женский футбольный клуб British Ladies, данный вид спорта в общественном сознании считается традиционно мужским.

В последнем опросе участвовало 157 студентов. На вопрос: «Как бы Вы отнеслись к желанию Вашей дочери посещать спортивную секцию по футболу?» 49% участников опроса (77 человек) выбрали ответ: «За», 35% (55 человек) – «Затрудняюсь ответить» и 16% (25 человек) дали ответ: «Против».

Основная масса отвечающих поддержала бы стремление своего ребенка посещать спортивную секцию по женскому футболу, что дает нам право считать, что данный вид спорта ничем не хуже ныне суще-

ствующих и занятия данным видом спорта благотворно будут влиять на физическое и духовное развитие ребенка.

*Заключение.* Полученные ответы свидетельствуют о положительном отношении студенческой аудитории к женскому футболу, признании за ним хорошей спортивной подготовки и будущего. Ведь, выбирая для ребенка спортивную секцию, родители надеются, чтобы их ребенок получил не только хорошую спортивную подготовку, но и был занят любимым делом, воспитал в себе стремление к усердию, труду, победе и умение преодолевать трудности, работать в команде.

### Литература:

1. Международный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wh-lady.ru> Женский футбол.
2. Международный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://welcome2018.com> Красивая игра: история женского футбола.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Изд. 4-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.

## ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

**Пытель, Л.А.**, 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина),  
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

**Введение.** Преимущества пеших прогулок трудно переоценить, они способны укрепить здоровье и общее состояние организма, частично заменить спорт и способствовать уменьшению избыточного веса, продлить молодость, поднять настроение, повысить функциональность головного мозга.

**Содержание.** Существует немало разновидностей ходьбы – ходьба на месте, пешком, скандинавская, спортивная, энергетическая, по ступенькам. Как правильно заниматься ходьбой? Дело ведь не только в переставлении ног и перемещении в пространстве. Главное чтобы ходьба приносила пользу, важно придерживаться некоторых правил.

Перед началом пеших прогулок, а также занятий спортивной или скандинавской ходьбой, следует подготовить мышцы к нагрузке. Для этого следует провести хотя бы минимальную разминку. Она может включать следующие группы упражнений: начальная, махи ногами, неглубокие приседания, прыжки на месте, интенсивная.

Для более досконального изучения осведомленности студенческой молодёжи в вопросах разновидностей ходьбы нами был проведён опрос среди первокурсников социально-педагогического факультета (100 че-



ловек). На вопрос «Как часто вы ходите?» – 70% опрошиваемых ответили, что ходят редко и нет желания ходить. Однако стоит заметить, что полчаса либо час ходьбы в день – это превосходный подарок для здоровья, который может позволить себе каждый, о чём они даже и не подозревали.

Многие из опрошиваемых (90%) считают, что польза ходьбы лишь в поддержании формы и даже не подозревают на сколько она полезна для организма.

Нужна ли разминка перед занятием ходьбой? На этот вопрос нами был зафиксирован 100% ответ – нет. Но это неверно.

Так же анкетированные студенты не знают, какой нужно держать темп при занятиях оздоровительной ходьбой.

Оздоровительная ходьба предполагает несколько скоростных режимов:

- медленный (не более 3 км/ч. и рекомендован к применению людям с ослабленным здоровьем либо в период после болезни);
- средний (предпочтителен в качестве начального этапа для не натренированных людей, у которых еще нет опыта);
- быстрый (рекомендуется для людей, не имеющих проблем со здоровьем);
- очень быстрый (подходит для здоровых, физически развитых и натренированных людей).

Чем стоит закончить ходьбу? На этот вопрос также не было ответа, так как многие считают, что при ходьбе мы не прикладываем много сил. Нельзя прерывать ходьбу без подготовки. Так же, как и перед началом прогулки следует сделать несколько гимнастических упражнений. В данном случае это будет умеренная ходьба и упражнения на расслабление мышц, которые были перенапряжены во время прогулки.

Кому нельзя заниматься ходьбой? На это вопрос 90% опрошенных ответили, что противопоказаний нет. Да, польза ходьбы велика, однако, существуют состояния, когда по незнанию можно навредить здоровью. К противопоказаниям относятся перенесенные недавно операции. Существует риск расхождения швов и усиления болей вследствие повышенных физических нагрузок, обострение заболеваний, носящих хронический характер, наличие патологий в опорно-двигательной системе.

Польза ходьбы для здоровья человека достоверно установлена и изучена специалистами. В чем заключаются оздоровительные эффекты ходьбы? – 90% ответили, что польза ходьбы лишь в поддержании формы, однако ходьба увеличивает продолжительность жизни. В одном из исследований установлено, что всего 3 километра, которые проходит человек в день, снижают частоту преждевременной смерти в 2 раза. Ходьба предотвращает избыточный вес и ожирение. Установлено, что 2 тысячи шагов ежедневно позволяют большинству населения избежать

развития ожирения. Ходьба предотвращает развитие сердечно-сосудистых болезней – инфаркта и инсульта. Кроме того, ходьба снижает уровень холестерина, риск развития повышения артериального давления и ишемической болезни сердца. Ходьба замедляет старение мозга. Ходьба способна замедлить возрастное уменьшение количество клеток гиппокампа – мозговой структуры, ответственной за память и эмоции человека. Установлено, что около 40 минут быстрой ходьбы в день улучшают мыслительные способности пожилых людей.

Ходьба улучшает психологическое состояние человека. Минимально необходимая норма пеших прогулок для каждого человека – 30 минут в день или 2-3 тысячи шагов. Выполнить данную норму совсем несложно – достаточно часть расстояний, которые преодолеваются ежедневно на транспорте, заменить ходьбой.

Кто желает принести здоровью больше пользы – может довести время, отводимое на ходьбу, до 1 часа или более в день (выполняя 6-10 тысяч шагов). В таком случае оздоровительный эффект будет более выражен. Важно заметить, что положительное действие ходьбы на организм связано с регулярностью и продолжительностью этого вида физической активности, поэтому бег не эквивалентен ходьбе по полезному эффекту для здоровья. Организм человека более приспособлен к ходьбе или к бегу? На это вопрос все первокурсники ответили верно.

**Выводы.** Ходьба как вид физической активности более доступна людям, даже тем, кто имеет проблемы с суставами или позвоночником, не тренирован, страдает избыточным весом или высоким давлением. При ходьбе, в отличие от бега, вероятность травм минимальна. Если вы не любите активный фитнес, занятия в спортзале или пробежки по утрам, или у вас просто не хватает на это времени, то вам подойдет ходьба. На сегодня существуют данные исследований, показывающие, что ходьба иногда оказывается более полезным для здоровья видом регулярной физической нагрузки, чем бег или тренировки в спортзале. Даже если вы не займетесь каким-либо видом спорта, но будете регулярно проходить 6-10 тысяч шагов в день, вы принесёте своему здоровью незаменимую пользу.

### Литература

1. Булич Э.Г. Здоровье человека /Э Э.Г. Булич, И.В. Мурахов. – Киев: Олимпийская литература,2003. – 424 с.
2. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. – М.: Советский спорт,1993. – 175 с.

## ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Пышко, Д.А., 1 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

**Введение.** Система физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов представляет собой сложное многокомпонентное явление. Следует отметить, что совершенствование технологий физической подготовки в биатлоне связано с использованием индивидуального и дифференцированного подходов, предполагающих оптимизацию планирования нагрузок, использования средств коррекции и управления тренировочным процессом спортсменов.

Вместе с тем, возросшие требования спортивной практики, становящиеся разнообразнее и сложнее в условиях профессионализации и коммерциализации биатлона, требуют постоянного поиска новых подходов к решению проблемы физической подготовки, более эффективной разработки и внедрения инновационных продуктов и технологий в тренировку. Таким образом, исследование и экспериментальное обоснование основных содержательных и структурных параметров тренировочного процесса высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле позволит вывести систему управления процессами подготовки на более высокий уровень.

**Содержание.** Под технологией подготовки спортсменов подразумевается совокупность методов, алгоритмов, средств, в том числе программно-аналитических, объединенных в единую последовательность в условиях внешней среды, описываемой сценариями, обеспечивающей выполнение процессов подготовки с целью достижения поставленных целей и спортивных результатов. Рассмотрев структурную и содержательную части тренировочного процесса высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле сезона 2014–2015 года, было выявлено, что в рамках переходного периода для осуществления рекреационных и реабилитационных мероприятий планируется 1–1,5 месяца с использованием широкого диапазона общеподготовительных и вспомогательных средств, таких как езда на велосипеде, плавание, спортивные игры, функциональная тренировка мышечных групп.

В первой фазе подготовительного периода (8-10 недель) осуществляется подготовка к специализированным высокоинтенсивным нагрузкам, основанная на применении широкого спектра циклических средств подготовки, обеспечивающих повышение аэробной работоспособности, укрепление связочных структур опорно-двигательного аппарата. Целью трех учебно-тренировочных сборов первой фазы является

совершенствование техники лыжных ходов и технического мастерства в стрелковой подготовке. Следует отметить, что нововведением в сезоне 2015 года было использование больших объемов велосипедной нагрузки с использованием шоссейных и горных велосипедов по пересеченным трассам, что, по мнению, тренерского штаба продиктовано стремлением минимизировать возникновение рецидивов травм опорно-двигательного аппарата. Задачами совершенствования стрелковой подготовки являлись сокращение времени пребывания на рубежах, постуральная устойчивость во время прицеливания, психомоторное обеспечение с использованием «холостого» тренажа, программно-аппаратных комплексов «Скатт», стрельбы по бумажным и белым мишеням.

Во второй фазе подготовительного периода (8 недель) предполагалось потенцирование функциональных возможностей спортсменов в условиях среднегорья и условиях, моделирующих соревновательные трассы в ближайших соревнованиях, с использованием больших объемов интенсивных нагрузок, в том числе четвертой и пятой зон. Следует подчеркнуть, что нововведением с сезона (2015-2016 годы) было применение элементов конькобежной тренировки с инновационными спортивными снарядами «Аквабаланс», «Сотрас1РН».

Такое нововведение, по мнению тренерского штаба, обеспечило повышение координационных компонентов физической подготовленности и оптимизировало технику лыжных ходов по пересеченной местности, преодоление спусков и резких поворотов. В данной фазе стрелковые навыки совершенствовались при различных сбивающих факторах и помехах.

Третья фаза тренировочного процесса биатлонистов соответствовала структуре и содержанию этапа специальной подготовки согласно «классической» интерпретации теории периодизации. Специализированные нагрузки в условиях среднегорья в рамках трех учебно-тренировочных сборов осуществлялись с целью обеспечения трансформации, накопленного в предыдущих фазах потенциала спортсменов, с использованием в конце фазы соревновательного метода. Совершенствование стрелковой подготовки акцентировалось после физической нагрузки различной интенсивности с применением средств видеонализа в режиме интенсивных тренировок с последующим выходом на модельные характеристики соревновательной деятельности, общей и специальной подготовленности. Следует подчеркнуть, что отдельным направлением в организации тренировочного процесса биатлонистов является апробация и внедрение средств, обеспечивающих эмоциональную, психологическую и функциональную (нагрузочную) устойчивость при стрельбе с привлечением ведущих спортивных психологов.

Тренировочные мероприятия в четвертой фазе обеспечивают стабилизацию показателей спортивной работоспособности в условиях

начала соревновательного периода, где планируется участие в Кубках мира. Следует подчеркнуть, что основной целью фазы является повышение эффективности двигательного потенциала биатлонистов, характеризующегося проявлением силовых и скоростно-силовых способностей, что планируется осуществлять сопряжено в режиме интенсивных нагрузок спортсменов. Подготовка к главным соревнованиям сезона реализуется в пятой фазе, с планомерной коррекцией тренировочного процесса и обеспечением соответствия контролируемых объективных показателей модельным значениям. В пятой и шестой фазах биатлонисты могут продолжать интенсивные контрольно-подготовительные, предсоревновательные и соревновательные циклы.

Принципиальным нововведением в системе подготовки высококвалифицированных биатлонистов является проведение оздоровительных учебно-тренировочных сборов перед началом подготовительного и соревновательного периодов.

Заключение. Таким образом, технология организации физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов включает базы данных: тренировочного и соревновательного процесса, программ тренировочных занятий, модельных характеристик и критериев оценки различных сторон подготовленности, элементы и механизмы мониторинга.

### Литература

1. Баранчев, В. П. Управление инновациями / В. П. Баранчев, Н. П. Масленникова, В. М. Мишин. – М. : ЮРАЙТ, 2012. – 711 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
3. Матвеев, Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 28–37 ; № 3. – С. 57–61.
4. Платонов, В. Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – № 8. – С. 23–26, 39–46.
5. Суслов, Ф. П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии / Ф. П. Суслов, С. П. Шеиель // Теория и практика физической культуры. – 1998-№ 9. – С. 57–61.
6. Сухачев, Е. А. Методика видового дифференцирования тренировочных нагрузок в Олимпийском триатлоне / Е. А. Сухачев, В. Н. Коновалов // Сб. науч тр. Вып. № 9 / Уральская гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 2005. – С. 117–122.
7. Фудин, Н. А. Методология теории функциональных систем как



новый подход к управлению тренировочным процессом / Н. А. Фудин, Ю. Е. Вагин, С. Я. Классина // Вестник новых медицинских технологий. –2012. – Т. 19. – №4. – С. 118–122.

## ПРОБЛЕМЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

**Ричко, Д.В.**, 3 курс, географический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Яглык**, преподаватель

**Введение.** Научные исследования в области изучения проблем избыточного веса в возрасте от 18 до 22 показывают, что большое количество молодежи страдают данной проблемой. Кроме того, большая часть респондентов борются с лишним весом и пытаются усовершенствовать свое тело, в частности прибегая к занятиям физической культурой, фитнесом и т.д. Целью данной работы являлось исследование и определение причин появления избыточного веса у молодежи и выявление наиболее эффективных методов борьбы с данной проблемой. В работе применялись методы анализа литературы и анкетирование.

**Содержание.** Существует множество факторов появления избыточного веса, самые основные из них: малая физическая нагрузка, частое пользование компьютером; пропуск приема пищи; частое питание вне дома и обильное потребление фаст-фуда; генетическая предрасположенность; расстройства сна и пр.[1].

Иногда проблемы лишнего веса начинают существовать уже в юном возрасте, поэтому необходимо принимать определенные меры заранее. Вес может то снижаться, то повышаться в молодости по разным причинам: экзамены, стрессы, переезд в другой город, влюбленность и др. Но если систематически делать физические упражнения или каждое утро зарядку, то данной проблемы можно избежать [2].

Для анализа избытка веса студентов возрастной категории 18-22 года мы провели анонимное анкетирование. Вопросы были следующие: Чувствуете ли Вы, что страдаете избыточным весом? Как Вам удается поддерживать хорошую форму? Хотите ли Вы избавиться от лишнего веса? В анкетировании приняли участие 50 человек: 30 девушек и 20 юношей. Анализ соцопроса показал, что из 30 опрошенных девушек 22 думают, что страдают избыточным весом, а 8 девушек считают себя худыми. Из 20 опрошенных юношей 15 считают себя в хорошей форме, оставшиеся 5 – чувствуют избыточный вес. 70 % опрошенных юношей и девушек поддерживают хорошую форму в основном благодаря физическим упражнениям и ограничениями в еде (правильному

питанию). Из 27 страдающих избыточным весом юношей и девушек 4 человека ничего не предпринимают по этому поводу.

Далее мы подсчитали оптимальный вес всех опрошенных и сравнили полученные показатели с реальным весом. Для того, чтобы рассчитать оптимальный вес мы использовали следующую формулу, которую предложил около 100 лет назад французский врач Поль Брока: Идеальный вес = рост – 110 ед. [3]. Результат показан на рисунке 1.

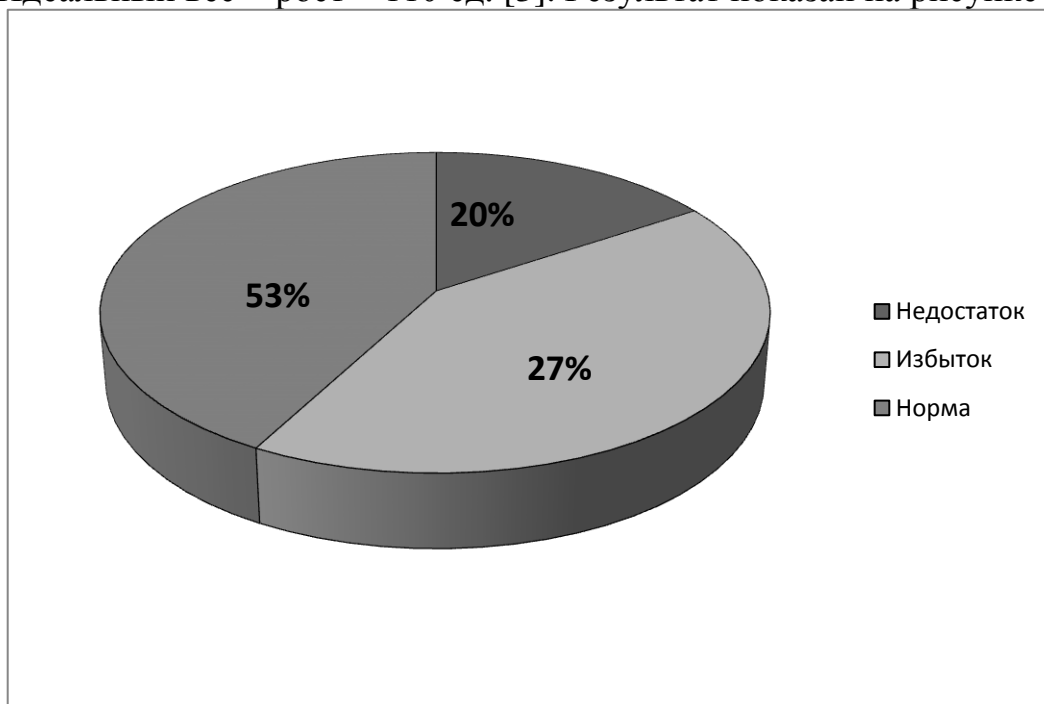


Рисунок 1 – Процентное содержание количества людей с нормальным весом, избытком и недостатком его.

По данной диаграмме можно сделать вывод, что доля людей, имеющих избыточный вес велика, а именно 53% (28 чел.), доля людей, страдающих недостатком веса, составляет 20% (12 чел.), и лишь 27% (10 чел.) людей имеют нормальный вес.

**Заключение.** Таким образом, лишний вес является острой проблемой не только человечества в целом, но и молодежи в частности. Тем людям, которые страдают избыточным весом, если у них, конечно, есть желание, необходимо выполнять ряд действий, дабы устранить появившуюся проблему. И это не обязательно изнуряющая диета. Это должны быть грамотные, четко спланированные действия занятия физической культурой и разумное ограничение в еде. Здоровый образ жизни должен стать не испытанием, а привычкой и смыслом жизни.

#### Литература:

- 1) Избыточный вес – [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <http://toitumine.ee/ru/massa-tela/izbytochnyj-ves> – Дата доступа: 05.11.2017.

2) Физическое воспитание студентов /под ред. В.М. Михалени. – Минск: Дизайн ПРО, 1998. – 128с. УДК 796 ББК 75.1я7 Кх-10

3) Береги фигуру – [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <https://beregifiguru.ru> – Дата доступа: 05.11.2017.

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

**Сегенчук, М.В.**, 2 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н. С. Милашук**, преподаватель

**Введение.** Чтобы достичь результатов в спорте, любому человеку нужна мотивация. Одним из таких мотиваторов может служить правильно подобранная музыка. Именно она помогает спортсменам мобилизовать свои силы для улучшения собственных результатов, справиться с предстартовым волнением и даже сбросить лишний вес.

**Содержание.** Учеными было проведено множество экспериментов влияния музыки на спортивные результаты. В ходе одного из экспериментов, поставленным над спортсменами, занимающимися спортивной ходьбой, было выявлено, что успехи группы, слушавшей на тренировках музыку для бега, были на 21% выше, чем у второй группы, которая занималась в тишине.

Британская ассоциация Науки в Спорте и Физических Упражнениях обнародовала экспертное заключение об особенностях музыкального сопровождения во время физических упражнений: при беге трусцой, добровольцы, пользовавшиеся звуковым сопровождением, в среднем преодолели до истощения на 15% большую дистанцию, чем любители бега из контрольной группы, не слушавшие музыку. Помимо этого, ритмичная музыка за счет стабилизации ритма движений способствует уменьшению среднего потребления кислорода, снижает ощущение усталости в среднем на 12%.

Еще одно исследование ученых доказало, что воспроизведение музыки в процессе выполнения напряженной работы снижает восприятие тяжести.

Также было доказано, что любимая музыка повышает производительность. Мэтью Сторк предположил, что знакомые мелодии, во-первых, повышают концентрацию, а во-вторых — заставляют тело поддерживать определённый темп, заданный ритмом композиции. Явление назвали «возбудимым ответом тела»

Чем полезна музыка на тренировках:

- Музыкальный ритм способствует улучшению координации опорно-двигательного аппарата. Это намного снижает получение травм.

- Музыка уменьшает чувство усталости, благодаря чему более долго выполняются трудные упражнения, улучшается выносливость.
- Увеличивает сердечный ритм, помогает дольше и интенсивнее выполнять упражнения, что приводит к большему сжиганию калорий.
- Музыка поднимает настроение. Доказано, что человек в хорошем расположении духа может выполнять больше работы и справляться с ней лучше, усиливая физические способности своим зарядом позитива.

Увеличивает скорость реакции. Это очень важно во время занятий активными видами спорта, например, в игре в волейбол, футбол, теннис.

- Увеличивает время тренировки. Благодаря приподнятому настроению и продолжительному сохранению энергии, сил у вас хватит на большее количество упражнений.
- Отвлечение внимания. Когда вы не заиклены на своей усталости и физической нагрузке, вы можете, даже не задумываясь, сделать то, что никогда бы не сделали, полностью погрузив свой мозг в тренировку.
- Также со временем вырабатывается рефлекс. Некоторые профессиональные спортсмены намеренно долгое время слушают одно и то же. Грубо говоря, это можно сравнить с пищеварительным рефлексом, вы слышите запах пищи – начинается слюноотделение, вы слышите мелодию, под которую обычно занимаетесь — мозг уже отдает команды телу, готовя его к очередным попыткам преодолеть свои возможности;

Какой должен быть темп в музыке для тренировок?

Пульс человека в покое колеблется от 60 до 80 ударов в минуту. Музыкальные же темпы могут варьироваться от 70 до 170 ударов. Слушая ту или иную музыку для занятий спортом, сердцебиение пытается подстроиться под ритм. Недавнее исследование показало, что диапазон темпа от 125 до 140 тактов в минуту является идеальным для широкого разнообразия упражнений разной интенсивности, когда человек не пытается совершить осознанных попыток синхронизировать свои движения со звучанием музыки.

Теперь, когда мы знаем, насколько важна музыка, осталось выяснить, какой она должна быть.

1. Музыка должна быть мотивирующей. Мелодии, которые вы будете слушать, призваны вызывать у вас желание действовать и добиваться лучших результатов.
2. Музыка следует выбирать ритмичную и энергичную. Только тогда вы сможете простимулировать себя работать больше, быстрее и сильнее.
3. Вся музыка в подборке должна быть похожей. В ней должен соблюдаться общий ритм.
4. Музыка должна нравиться лично вам.

Что касается наиболее предпочтительного жанра музыки-здесь нет однозначно правильного ответа. Ясно только одно: она должна быть энергичной и мотивирующей. А направления могут быть абсолютно разными-от рока и рэпа вплоть до классики. В ходе одного исследования оказалось, симфония № 4, часть 4 Людвига Ван Бетховена является произведением, под которое наиболее эффективно заниматься физическими упражнениями. Исследователи отмечают, что музыка Бетховена, как и произведения других классиков, снижает уровень гормона кортизола в организме, а также снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление.

**Заключение.** Выбор музыки это очень индивидуальное занятие. Каждый организм по-своему воспринимает музыку. Поэтому выбирайте то, что вызывает у вас положительные эмоции и соответствует темпу выбранной физической нагрузки.

### Литература

- 1) Как любимая музыка влияет на тренировки. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://zozhnik.ru/kak-lyubimaya-muzyka-vliyaet-na-trenirov/> Дата доступа:08.11.2017
- 2) Почему музыка для спорта и тренировок так важна.
- 3) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bodymaster.ru/motivation/techniques/motivatsiya/pochemu-muzyka-dlya-sporta-i-trenirovok-tak-vazhna.html> Дата доступа: 08.11.2017
- 4) Как музыка влияет на результат тренировок. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.fizkultprivet.ru/sport/fitness/?id=1097> Дата доступа: 08.11.2017

### ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА.

**Собко, С.Н.**, 2 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Иммуитет – сопротивляемость организма инфекциям, инвазиям чужеродных организмов и относительная устойчивость к вредным веществам. В более широком смысле это – способность организма противостоять изменению его нормального функционирования под воздействием внешних факторов. Иммуитет бывает неспецифический и специфический. Специфический иммуитет – это наследство, а неспецифический – вырабатывается самим организмом. В медицине изучением иммуитета занимаются инфекционисты и иммунологи. Основной задачей ученых, работающих в этой области, является проблема



поддержания иммунитета и нахождение способов его повышения. Состояние иммунитета зависит от множества факторов, а так же от правильного питания. Ученые установили, что благотворное влияние на иммунитет оказывает регулярный прием пищи, ужинать после 8 не рекомендуется. Необходимо отказаться от вредных привычек. Закаливание – это один из способов, который может помочь повысить иммунитет.

**Методы исследования.** На основании опроса и анкетирования выяснилось, что 90% студентов факультета иностранных языков часто для повышения иммунитета используют элементы закаливания.

**Содержание.** Закаливание является средством повышения и укрепления иммунитета. Суть его заключается в регулярном воздействии холода на организм. Главное – приучить себя к этому нужно постепенно. Закаливание может происходить в виде обливания холодной водой, обтирания снегом или принятия контрастного душа. Очень важно для повышения иммунитета свежий воздух, чем больше человек бывает на воздухе, тем лучше. Наибольший эффект дадут занятия спортом, фитнесом, танцами. При смене климатических поясов органы человека начинают работать в авральном режиме, подстраивая функционирование к новым температурам, влажности, составу воздуха и атмосферному давлению.

Первый принцип закаливания – это наблюдение за реакцией своего организма, терпение, пересмотр образа жизни и соблюдение графика процедур. Однако не стоит полагать, что закаливание полезно каждому человеку. Ученые перечисляют отдельные группы людей, которым закаливание не несет никакой практической пользы, а лишь наносят непоправимый вред здоровью. Не стоит начинать закаливание людям страдающим от иммунодефицитных состояний, у кого имеются онкологические заболевания, беременным и кормящим женщинам. Долгое время профилактическая медицина руками и ногами голосовала за закаливание как способ повышения иммунитета организма, рекомендовала начинать именно с тренировки терморегуляции – холодных процедур, контрастного душа, постепенно переходя к экстремальному охлаждению организма – например, к купанию в проруби. Однако, не все так однозначно. Первые исследования о развитии адаптивных возможностей организма и повышения иммунитета проводили еще йоги в середине 2 века до нашей эры. Главными принципами они считали очень медленный процесс привыкания и очень малый «шаг» в усилении каждой процедуры. Сегодня большинство ученых склонны с ними согласиться. Экстремальные процедуры вроде хождения босиком по снегу или обливания ледяной водой могут привести к очень печальным последствиям.

**Заключение.** Иммунная система играет важную роль в жизни человека, защищает нас от инфекций и чужеродных организмов. Студенты, занимающиеся закаливанием, повышают свой иммунитет.

### Литература

1. Ю. Артюхова «Как закалить свой организм»; изд. «Харвест»; Мн.1999 год.
2. В.И. Ильинич «Физическая культура студента»; изд. «Гардарики»; Москва, 2000 год .

#### ВРЕД ГМО – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

**Сурков, Р.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.Д. Завьялов**, преподаватель

**Введение.** Сегодня все больше и больше генетически модифицированных растений приходит в нашу жизнь. Благодаря им мы лекарства, различные компоненты, а также продукты питания, которые можно уже найти на прилавках магазина.

Генетически модифицированный организм (ГМО) — организм, генотип которого был искусственно изменён при помощи методов генной инженерии.

**Содержание.** Технически, встраивание гена в организм происходит заменой обычных ДНК в клетках организма на более полезные. Ярким примером может послужить картофель с ГМО, который имеет устойчивость к вредителям, она была достигнута благодаря включению генов бактерии *Bacillus thuringiensis*, которые вырабатывают специфический белковый эндотоксин, обладающий инсектицидным действием. Если, допустим, мы говорим о ГМ кукурузе, устойчивой к гербицидам и/или насекомым вредителям, то для нее сейчас разработана и широко применяется технология no-till, то есть технология щадящая, с минимальной обработкой почвы. Для этого в поле оставляется стерня после уборки урожая, и в нее вносятся семена, то есть это обработка без глубокой вспашки. Соответственно, идет значительная экономия воды, идет экономия горюче-смазочных материалов, но для этого нам необходимы определенные растения, устойчивые к насекомым и гербицидам, чтобы они не подвергались дополнительной обработке. И, таким образом, мы говорим, что идет сокращение инсектицидной и гербицидной обработки, мы экономим воду, энергию, тем самым еще наблюдается и положительный эффект от использования биотехнологических растений.

Мы сейчас абстрагируемся от кукурузы и поговорим, например, о сое. Допустим, в этой стране есть центр происхождения данной культуры, есть дикие сородичи, и мы, на протяжении определенного времени, должны сначала изучить как будут взаимодействовать трансгенные растения с дикорастущей соей на экспериментальных полях, где невозможен вынос этих растений в окружающую среду и где не растет дикая соя в естественных условиях. И если взаимодействие не обнаружится, то

есть, не получится фертильного потомства, тогда можно начинать испытывать биотехнологическую сою в местах, где такое взаимодействие возможно в естественных условиях. Но все равно, как правило, никто еще не рискует выпускать трансгенные растения в места, где существуют популяции диких сородичей.

Касаемо последних новостей, нельзя не отметить разрешение от организации по Управлению и контролю за продуктами и лекарствами на закупки и поставки ГМО лосося в США и Канаду.

Вокруг ГМО существует множество мифов, к примеру, что ГМО продукты оказывают негативное влияние на тело человека. На деле же мы имеем многочисленные тесты и испытания на биобезопасность. Существует международное правило, что первичная оценка риска осуществляется изготовителем этого растения, как, впрочем, и новых лекарственных средств. В этом досье указывают детальную молекулярную характеристику: какая конструкция использовалась для генетической модификации, какая часть этой конструкции встроилась в геном растения, сколько копий. Мы описываем растение-реципиент, способно ли оно выживать в экстремальных условиях, способно ли оно передавать трансгенные признаки диким сородичам и так далее. Приводится достаточно полная характеристика.

Дальше обязательно прилагается характеристика доноров генов и фрагментов ДНК, которые составляют конструкцию для генетической трансформации, - как правило, описывается, являются ли эти организмы патогенными и в какой степени. Подробно описываются новые продукты экспрессии: если это белки, то не являются ли они аллергенными, токсичными и т.д. То есть достаточно полное молекулярное биологическое описание нового организма

Наиболее опасное, что когда-либо создала генная инженерия является светящаяся рыбка.

Следует отметить, что негативное отношение к ГМО продуктам было создано благодаря фермерам прошлого века, которые не имели возможность конкурировать с технологиями и действовали агитационным методом: распространяли слухи об опасности ГМО, чтобы продукция конкурента была менее востребована.

Говоря о предрассудках нельзя не отметить миф наш предков, которые жили в 18 веке и были убеждены, что прививаясь против оспы, у человека появятся рога и копыта, а позже и сам станет как корова. Обуславливается явление тем, что вакцина использовала вирус коровьей оспы, которая была безопасна в тот период. Заходя дальше, нельзя также и не отметить миф о вреде электромагнитных лучей от мобильного телефона или микроволновки. Миф бытует и по сей день, этому свидетельствует статистика. Однако ничего более, чем просто заблуждение, данным миф из себя не представляет, так как проводились многочислен-

ные исследования и было установлено, что ЭВ не оказывают никакого негативного влияния на тело взрослого человека, но, следует сказать, что в начале 2000, на протяжении 3-4 лет, в лицее, в Химках, проводилось исследование, в ходе которого было установлено, что длительное использование мобильного телефона повышает риск развития опухоли мозга и воздействует незначительно на когнитивные функции ребенка, это обуславливается тем, что у ребенка кора головного мозга более уязвима. Более того, ребенок прикладывает телефон ближе, чем взрослый. Хотя также свидетельствовалось, что разговор на протяжении 15 минут в день никак не повлияет на головной мозг ребенка. Из чего следует вывод, что всему есть своя мера.



### Литература

1. <http://www.spb.aif.ru/health/situation/131074>
2. <http://survincity.com/2013/07/myths-about-vaccination/>
3. <https://www.vedomosti.ru/business/articles/2015/11/20/617740-ssha-razreshili-est-geneticheski-modifitsirovannuyu-lososinu>
4. <https://www.kommersant.ru/doc/1794231>
5. <https://postnauka.ru/faq/18666>
6. <http://vadim-proskurin.livejournal.com/535783.html>

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЛЕКАРСТВО  
ОТ НЕГАТИВНЫХ ВЛИЯНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ  
НА ЗДОРОВЬЕ**

**Чирец, В.М.**, 2 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Милашук Н.С.**, преподаватель

**Введение.** Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

**Содержание.** Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

В оздоровительные задачи физического воспитания входят: охрана и укрепление здоровья, достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.



Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту - угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при

занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т. д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие максимальные условия для занимающихся физической культурой и спортом.

Нами было проведено анонимное анкетирование студентов 2 курса социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина (80 человек). Анализ анкетирования показал, что 75% студентов занимаются физической культурой. Из них только 25% занимаются в основной группе здоровья. 50% имеет другие группы здоровья и 25% полностью освобождены от физической культуры по различным заболеваниям. По мнению 100% студентов физическая культура положительно влияет на здоровье человека (15% ведут здоровый образ жизни, 85% имеет вредные привычки).

Для поддержания здоровья 25% дополнительно занимаются физическими нагрузками, 10% студентов делают утреннюю гимнастику, 15% придерживаются правильного питания. Только у 10% студентов установлен режим дня, который они соблюдают. 100% соблюдают правила личной гигиены.

Процесс обучения в ВУЗе по курсу физической культуры организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

**Выводы.** Человеческая жизнь и здоровье тесно связаны с физической культурой. Именно она способствует излечению от многих болезней и продлевает жизнь. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Каждый человек, уделяющий время физическим

занятиям, улучшает свое здоровье. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры.

### Литература

1. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. УДК 61 ББК 74.200.55 Кх-3

2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта / Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с. - (Высшее образование) УДК 96 ББК 75.3я73 Кх-4

### ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ В СПОРТЕ

**Юрьева, А.И.**, 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель - **Е.А.Рассохина**, старший преподаватель

**Введение.** Гидрокинезотерапия – один из самых простых и действенных способов реабилитации пациентов и спортсменов с болезнями опорно-двигательного аппарата.

Водная гимнастика сочетает в себе пользу от физической активности и благотворных условий, создаваемых для организма водой.

Занятия обычно проводятся в бассейне с морской или термальной водой.

**Содержание.** Гидрокинезотерапия - это сочетание физических упражнений и температурного (или химического) фактора воды с лечебной и профилактической целью. Пребывание в воде существенно увеличивает теплоотдачу и обмен веществ, активизирует дыхание. Отмечается, что в воде мышцы расслабляются, а суставные соединения удлиняются. Уменьшается давление на межпозвонковые диски и на все структуры сегмента, что способствует процессу восстановления спортсменов.

Особенностью гидрокинезотерапии является выполнение физических упражнений в антигравитационных условиях под влиянием химических и температурных свойств воды с целью лечения и профилактики.

Главная задача упражнений – максимальное расслабление всех групп мышц.

Методика заключается в том, что вода снижает нагрузку на организм и облегчает выполнение упражнений.

Основная задача стимулирования двигательной активности в воде – восстановление нормального физического состояния путем активных и пассивных движений.

Такие занятия идеально подходят спортсменам, так как резко возросшие объёмы и интенсивность тренировочных (соревновательных) нагрузок приводят к морфофункциональным изменениям в тканях и возникновению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Большие физические нагрузки увеличивают вероятность перенапряжения нервно-мышечного аппарата (НМА) и нарушают адаптивные способности спортсменов к физическим нагрузкам. Фактором, предрасполагающим возникновение травм и заболеваний ОДА, являются тренировки на фоне хронического утомления, гипоксемии и гипоксии тканей, мышечные боли, повышение мышечного тонуса, нарушение микроциркуляции, метаболизма в тканях ОДА.

Одной из важнейших задач спорта высших достижений является своевременное определение морфофункциональных изменений в тканях ОДА, внесение коррективов в тренировочный процесс и проведение патогенетических реабилитационных мероприятий, направленных на:

- разгрузку позвоночника;
- увеличение мышечной силы рабочих мышц;
- включение в работу тех групп мышц, которые не способны работать на суше;
- улучшение координации движений;
- уменьшение спастики;
- улучшение респираторных функций;
- уменьшение и профилактика возникновения контрактур;
- закаливание организма;
- положительное психоэмоциональное воздействие.

При серьезных повреждениях и болезнях опорно-двигательной системы облегчение выполнения упражнений достигается за счет повышения температуры воды.

Упражнения в бассейне проводятся в ластах и с поясом, на голеностопные суставы надеваются надувные манжетки. Пациент выполняет ходьбу, бег, плавание на доске, с лопаточками и пр. Стоя выполняются упражнения на тренажерах, которые смонтированы у бортика бассейна. Продолжительность занятий – 15-45 мин, через день.

Гидрокинезотерапия проводится под строгим наблюдением инструкторов, которые контролируют правильность выполнения упражнений и при необходимости их корректируют. Обучение проходит обычно постепенно — только после освоения одного уровня навыков, инструктор переходит к следующему.

Восстановления после самых разнообразных видов травм стоит на отдельном месте. По сравнению с другими методами лечебной физкультуры гидрокинезотерапия позволяет проводить реабилитацию в более короткие сроки и с использованием намного меньших нагрузок.

Существует ряд состояний, при которых упражнения в воде выполнять нельзя:

- различные инфекционные заболевания, включая поражения кожных покровов и слизистых оболочек, мочеполовые и венерические заболевания;
- заболевания психики;
- некоторые сердечно-сосудистые заболевания.

**Заключение.** Кроме лечебного эффекта гидрокинезотерапия имеет и профилактически-оздоровительные свойства. У здорового человека занятия аквагимнастикой улучшают самочувствие и являются профилактикой заболеваний нервной, опорно-двигательной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При выполнении упражнений в воде значительно повышается тонус мышц и общая физическая выносливость человека.

#### **Литература**

1. [https://vuzlit.ru/269526/ponyatie\\_soderzhanie\\_gidrokinezoterapii\\_odnogo\\_metodov\\_lecheniya\\_reabilitatsii\\_porazheniem\\_oporno\\_dvigatelnog](https://vuzlit.ru/269526/ponyatie_soderzhanie_gidrokinezoterapii_odnogo_metodov_lecheniya_reabilitatsii_porazheniem_oporno_dvigatelnog)

2. <http://manualka.com/meditsina/reabilitatsiya/154-metod-reabilitatsii-gidrokinezoterapiya.html>

<http://fitnologia.com/zdorovie/reabilitacia.php>

<http://naukarus.com/gidrokinezoterapiya-v-profilaktike-i-lechenii-kontraktur-posle-operativnyh-vmeshatelstv-na-tkanyah-oporno-dvigatelnogo-ap>



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОСТРАНСТВЕ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ  
(НА ПРИМЕРЕ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА)**

Жук С.А., 3 курс, исторический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, старший преподаватель

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕЛОРУССКОЙ  
МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Василевский, А.В., магистрант, юридический факультет (БГУ)

Шиловец, С.В., 4 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Вольский Д.И., преподаватель

**ПОКАЗАТЕЛИ ДЛИНЫ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИ-  
ФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

Полетило, И.В., магистрант, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, кандидат педагогических наук, доцент

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОД-  
ГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

Пукало, В.М., 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

***СЕКЦИЯ 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА  
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ  
НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Гурина Е.И., магистрант (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Т.С. Демчук, кандидат педагогических наук, доцент

**МОТИВЫ ВЫБОРА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬ-  
ТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА**

Е.И. Климашевич, 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

**ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В  
ЗИМНИЙ И ЛЕТНИЙ ПЕРИОДЫ**

Добыш, А. Ю., 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

**К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**СТУДЕНТОВ**

**Курган, Д.А.**, 3 курс, исторический факультет ( БрГУ им. А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель

**ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСА**

**Максимович, М.С.**, 2 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ им. А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, преподаватель

**САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА**

**Семанович А.В.**, 1 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С.Милашук**, преподаватель

**ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Слободянюк, А.Н.**, 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**Сегень М.Н.**, 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Е.И. Гурина**, старший преподаватель

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Литвинова В. Ю.**, 3 курс, биологический факультет (Бр.ГУ им А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Е.И. Гурина**, старший преподаватель

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ**

**Кучеренко, А.С.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ им. А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук,  
доцент

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**Невар, В.Н.**, 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

**САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ**

**Сацюк, Ю.А.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

***СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ,***

## ***ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

### **ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК**

**Баранов О.Б., Грудовик Т.Н.**, магистранты, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **УРОВЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Баранов О.Б., Янчук М.Е.**, магистранты, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **МЕТОДИКА АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТ-СМЕНОВ-ГРЕБЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Бегус А.Л., Дедюля Е.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОЦЕНКЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМИ**

#### **ВИДАМИ СПОРТА**

**Богдан, Е.Д.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ МОНТЕССОРИ НА ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Бродницкая И.А.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ТЕМПЫ РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6–10 ЛЕТ**

**Бруцкая В.Ю.**, 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

#### **16–17 ЛЕТ**

**Бруцкая В.Ю.**, 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ**

**Вабищевич Н.М.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

**ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ**

**Горчанюк, А.И.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.А. Зданевич**, кандидат педагогических наук, доцент

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА II и III РАЗРЯДОВ**

**Дедюля, Е.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С. К. Якубович**, старший преподаватель

**ВОПРОСЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

**Жолнерук, М.В.**, 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е. И. Гурина**, старший преподаватель

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ПРОЯВЛЯЕМЫЕ В МЕТАНИИ МАЛОГО МЯЧА У ДЕВОЧЕК 6–10 ЛЕТ**

**Зданевич, А.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.А. Зданевич**, кандидат педагогических наук, доцент

**ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ СТУДЕНЧЕСКОЙ****МОЛОДЕЖИ**

**Зинкевич Г.Н.**, магистрант (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ 8-9 лет**

**Котковец В.А.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.В. Головач**, кандидат биологических наук, доцент

**КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОК ЗА 5-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД РОМУАЛЬДА КЛИМА**

**Котович, Ю.Э.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **АЛГОРИТМ АНАЛИЗА УСПЕШНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ПЛАВАНИЮ**

**Кунац, О.Д.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина), **Кисель М.А.**, уч-ся 11 класса СШ № 20 г. Бреста  
Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

### **МОЛОДЕЖЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Леончик, Е.В.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель - **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

### **НАРКОТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ОТДЕЛЬНЫЕ ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ**

**Манец, В.Э.**, 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель

### **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Мисько, А.А.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

### **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Муравейко, Ю.В.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕТКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Олейник, А.В.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Л.В.Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ПЛАВАНИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

**Полетило, И.В.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ХАРАКТЕРИСТИКА РОСТОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ РАЗНЫХ АМПЛУА**

**Прокопчик, А.Н., Павлюкович, В.В, Юшук, Г.С.**, 4, 3, 5 курс, факультет физического воспитания (Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.И. Приступа**, кандидат педагогических наук, доцент

### **СИСТЕМА МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

**Ревенко, О.А.**, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент



### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Табала, А.В.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.М. Заика**, кандидат педагогических наук, доцент

### **О НЕКОТОРЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЯХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КЕКУСИНКАЙ**

**Туманович, Т.В.**, 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.К. Якубович**, старший преподаватель

### **ДОПИНГ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

**Цымбалист, А.А., Мышковец, Ю.Н.**, 3 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.И.Брундукова**, преподаватель

### **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК**

**Юринок, М.С.**, 2 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л.В. Шукевич**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ВЕЛОПРОГУЛКИ И ХОДЬБА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Левашко, А.А.**, 1 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, ст. преподаватель

### **СИСТЕМА МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**Пригожая, Н.А.**, магистрант, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент.

### **РЕАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОПУЛЯРНЫХ ДИЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ**

**Труш, Е. В.**, 3 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ**

**Грицук, А.М.**, 2 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, старший преподаватель

## **СЕКЦИЯ 3. ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ****Купраш А.Н.**, 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)Научный руководитель – **Е.И.Гурина**, ст. преподаватель**ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ МЫШЦ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ****Антонова, Э.В.**, 2 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **О.М. Клос**, ст. преподаватель**ВИДЫ ФИТНЕСА****Вабищевич, В.Н.**, 1 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель**РОЛЬ ВЕЛОСИПЕДА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ****Волосюк, Д.С.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель**ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ****Горбачук, Я.С.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, кандидат педагогических наук, доцент**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ****Гурко, И.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, кандидат педагогических наук, доцент**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****Гурко, И.В.**, 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С. К. Якубович**, старший преподаватель**ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ: ЗА ИЛИ ПРОТИВ****Кузьмич, А.С.**, 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)Научный руководитель – **С. Г. Ларюшина**, преподаватель**ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****Лапука, Н.И.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель**РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ****Липская, К.В.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ им. А. С. Пушкина)Научный руководитель – **С.Г.Ларюшина**, преподаватель

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

Лукашевич, Т.Ю., 3 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент

### **СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

Грицук, Е.А., 3 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина).

Научный руководитель - С.Н. Иванчикова, старший преподаватель

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА МОЛОДЁЖИ**

Нестерук, А.Г., 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент

### **ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Павлюкович, М.С., 3 курс, психолого-педагогический факультет  
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С.П. Шмолик, преподаватель

### **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Потапчук, И. В., 2 курс, филологический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина).

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

### **РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА**

Серко, М.С., 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина).

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

### **СИСТЕМА РЕКРЕАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАГРУЗОК С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Скиба, Д.В., 3 курс, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Орлова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент

### **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (РАВНОВЕСИЕ) У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ**

Строганова, Е.В., 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, кандидат педагогических наук, доцент

### **СКАЙ-ДЖАМПИНГ КАК УНИКАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИТНЕСЕ**

Супрунюк, А.Г., 2 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С.Пушкина)

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

### **АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА**

**Шпарло, В.Н.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф.**, преподаватель

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

**Тепун, А.В.**, 3 курс, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – **Орлова Н.В.**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАКАЛИВАНИЯ**

**Василюк, А.В.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **П. Ф. Сидоревич**, преподаватель

### **ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ**

**Вирковский, Д.А.**, 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, преподаватель

### **ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ В ПЛАВАНИИ**

**Вирковский, Д.А.**, 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, преподаватель

### **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ**

**Каргуз, А.А.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ**

**Князева, А.С., Хутко, А.Н.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, кандидат педагогических наук, доцент

### **РАЗМИНКА И ЕЕ РОЛЬ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Ковалева, М.С., Макаревич, А.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.И. Брундукова**, преподаватель

### **ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Ковальчук, И.Л.**, 2 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

### **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**Кудрицкий, В.Я.**, экономический факультет, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – **Кудрицкий В.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор УО «БрГТУ»

### **МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ**

**Кунаховец, М.В.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ им.А. С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

### **О МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ**

**Савчук, А.А.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

### **СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА. ИГРА КАК ВИД СПОРТА**

**Сечко, А.Ю.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ, СВЯЗАННЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ИНФОРМАТИЗАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Федюкович, Н.В.**, 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

### **ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМОРФНЫХ КАЧЕСТВ НА ВЫБОР СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ**

**Юнаш, А.Н., Носик, А.С.**, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель

## ***СЕКЦИЯ 4. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА***

### **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Бартош, К.Д.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

### **КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, КАК ВИД РЕКРЕАЦИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**Бацкалевич, А.И.**, 4 курс, географический факультет (БрГУ им А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Яглык В.И.**, преподаватель

### **ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

**Водчиц, Н.В.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)



Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

### **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ.**

**Гаврилова, А.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков

Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, кандидат педагогических наук, доцент

### **К ВОПРОСУ О ПОПУЛЯРНОСТИ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛА**

**Денисюк, И.В., Дедюля, Е.А.**, 4 курс, факультет физического воспитания  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.И. Приступа**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**

**Жанкевич, В.Л.**, 2 курс, факультет иностранных языков  
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **В.И.Домбровский**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ**

**Зелёнко, А.А.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ им. Пушкина)

Научный руководитель – **Г.Н. Зинкевич**, старший преподаватель

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кадира, Т.С.**, 3 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МО- ЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Климашевская, В.О.**, 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина),

Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО МЕСТО СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛО- ДЕЖИ**

**Ковалевич, И.Н.**, 2 курс, социально-педагогический факультет  
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

### **СОН И ПИТАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Лихуто, А.О.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

### **ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

**Лукашевич, С.С.**, магистрант (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Т.С.Демчук**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Микитюк, А.Н.**, 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ им.А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, преподаватель

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Мотузко, М.А.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ им.А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

### **МАТЕМАТИКА В СПОРТЕ**

**Мялик, К.В.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

### **«ФЕСТИВАЛЬ НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ»: ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РОЛЬ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

**Невар, В.Н.**, 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель

### **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЖЕНСКОМУ ФУТБОЛУ**

**Патейчук, А., Довжик, Л.**, 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

### **ИНВАСПОРТ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

**Полуян, Д.О.**, 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Милашук Н.С.**, преподаватель

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСОРОСТОВОГО ИНДЕКСА У СТУДЕНТОВ I- IV КУРСОВ НА ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ**

**Русак, Н.С.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

### **МЕТОД ИНДЕКСОВ КАК СПОСОБ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Севостьянова, В.Д.**, 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ им. А.С.Пушкина)  
Научный руководитель - **М.И. Сулейманова**, преподаватель

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Сулейманова, М.И.**, магистрант (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
Научный руководитель – **Т.С.Демчук**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЛЕКАРСТВО ОТ НЕГАТИВНЫХ ВЛИЯНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ**

**Чирец, В. М.**, 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **В.А. Артёмов**, преподаватель

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП (СМГ)**

**Юхнюк, П.П.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель - **И.М. Гузаревич**, преподаватель

### **ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТА**

**Яконюк, А.И.**, 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**, преподаватель

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **В ВУЗЕ**

**Андрейчук, О.В., Кондрашук, А.В.**, 3 курс, биологический факультет  
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Е.И. Гурина**, ст. преподаватель

### **ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**Заневская, М.И.**, 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ им.А.С.Пушкина)  
 Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

### **ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ «БАРЬЕРНЫЙ БЕГ»**

**Игнатюк, В.В.**, 3 курс, факультет физического воспитания  
 (БрГУ им. А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **С.Н. Иванчикова**, старший преподаватель

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Набиева, Л.А.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
 Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

### **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ВЛИЯНИЕ НА НЕЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ**

**Остапук, А.В.**, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)  
 Научный руководитель – **И.М. Гузаревич**, преподаватель

### **СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ СТУДЕНТА**

**Охримук, М.В.**, 3 курс, социально-педагогический факультет  
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

### **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЖЕНСКОМУ ФУТБОЛУ**

**Патейчук, А., Довжик, Л.**, 2 курс, социально-педагогический факультет  
 (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
 Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

### **ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ**

**Пытель Л.А.**, 1 курс, социально-педагогический факультет  
 (БрГУ имени А.С. Пушкина),

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, преподаватель

### **ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ**

**Пышко, Д.А.**, 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.Ф. Сидоревич**, преподаватель

### **ПРОБЛЕМЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

**Ричко, Д.В.** 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Яглык**, преподаватель

### **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

**Сегенчук, М.В.**, 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н. С. Милашук**, преподаватель

### **ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА**

**Собко, С.Н.**, 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, кандидат педагогических наук, доцент

### **ВРЕД ГМО – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

**Сурков, Р.В.**, 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.Д. Завьялов**, преподаватель

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЛЕКАРСТВО ОТ НЕГАТИВНЫХ ВЛИЯНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ**

**Чирец, В.М.**, 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ им.А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Милашук Н.С.**, преподаватель

### **ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ В СПОРТЕ**

**Юрьева, А.И.**, 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ им. А.С.Пушкина)

Научный руководитель - **Е.А.Рассохина**, старший преподаватель