

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



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

VII региональной студенческой
научно-практической конференции

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»

13 ноября 2019 года



Брест, 2019

УДК 796:378+373
ББК 75.1
Ф 48

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

Редакционная коллегия:

Лукашевич С.С., преподаватель
В.И. Домбровский, канд.пед.наук, доцент
Гурина Е.И., старший преподаватель
Сидоревич П.Ф., преподаватель

Эксперт–рецензент

Н.В. Орлова, канд.пед.наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов VII регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 13 ноября 2019 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Лукашевич С.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2019. – 364 с. – Режим доступа: [http// www.brsu.by](http://www.brsu.by)

В сборнике конференции «Физическая культура в жизни студента» включены тезисы докладов, подготовленных и представленных студентами вузов Брестской области по организационно-методическим основам физической культуры и спорта. Основная тематика отражает научно-исследовательскую тему кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина.

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

УДК 796:378+373
ББК 75.1

ДОКЛАДЫ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

Полячок, Т.С., 2 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Гузаревич И.М., преподаватель

Введение. Проблема здорового образа жизни является актуальной для всего мирового сообщества. В нашей стране выбрано направление на популяризацию здорового образа жизни в виде создания доступности для детей и подростков занятий в спортивных учреждениях образования.

Целью данного исследования является проанализировать распространенность спортивных учреждений образования и разнообразие видов спорта в Брестской области. Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи: изучить распространение спортивных учреждений образования Брестской области и разнообразие преподаваемых видов спорта в них, создать картографические произведения для наглядного показа результатов.

Содержание. Всего на территории Брестской области находится 69 спортивных учреждений образования [1]. По плотности наибольшее количество характерно для Брестского, Барановичского и Пинского районов (рисунок 1).

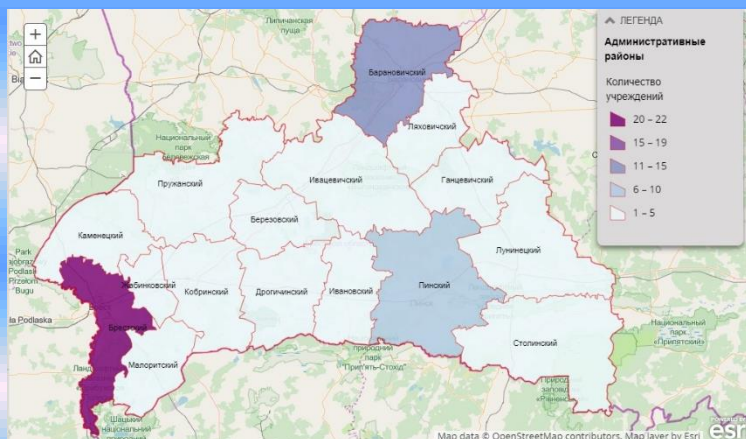


Рисунок 1 – Количество спортивных учреждений образования по районам Брестской области [2]

На территории города Бреста и Брестского района их число доходит до 22. Также наибольшее количество достигается в Барановичском районе (вместе с городом Барановичи) и Пинском районе (вместе с городом Пинском) 13 и 9 соответственно.

Если анализировать собственно виды спорта, то в пределах Брестской области фигурирует 46 видов спорта. По количеству видов спорта в спортивных учреждениях образования выделяются Брестский,

Барановичский, Пинский, Кобринский и Березовский районы (рисунок 2). В Брестском районе число видов спорта достигает до 39. В городе Бресте присутствует обучение по инваспорту.

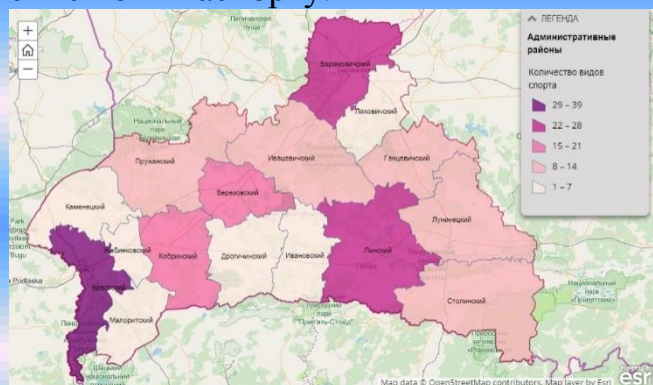


Рисунок 2 – Количество видов спорта в спортивных учреждениях по районам Брестской области [2]

Наиболее популярными видами спорта являются легкая атлетика, волейбол, футбол и плавание.

Для территории Брестской области, ее административных районов, при помощи шаблона Map Series облачной платформы картографирования ArcGIS Online, было создано веб-приложение «Специализированные учебно-спортивные учреждения Брестской области» [2], цель которого объединить существующие веб-карты. Карты выполнены с использованием базовой подложки OpenStreetMap. Они сопровождаются легендами и имеют интерактивные всплывающие окна, в которых представлены точные статистические сведения об отображаемом явлении в границах рассматриваемых административно-территориальных единиц.

Заключение. Закономерность в количестве спортивных учреждений образования проявляется в численности населения: в районах с большей численностью населения наблюдается наибольшее количество данных учреждения. Больше всего спортивных учреждений в Брестском, Барановичском и Пинском районах. Наибольшее разнообразие видов спорта характерно для тех же районов, которые выделяются и по количеству. Также сюда следует выделить Кобринский и Березовский районы, где представлено от 15 до 21 видов спорта.

Литература

1. Специализированные учебно-спортивные учреждения Брестской области / Брестский областной исполнительный комитет [Электронные ресурсы]. – Режим доступа: <http://brestregion.gov.by/index.php/obshchestvo/sport/3966-spetsializirovannye-uchebno-sportivnye-uchrezhdeniya-brestskoj-oblasti>. – Дата доступа: 17.10.2019.
2. Специализированные учебно-спортивные учреждения Брестской области [Электронный ресурс] / ArcGIS Online. – Брест, 2019. – Режим доступа: <https://arcg.is/0DrSGC0>. – Дата доступа: 25.10.2019.

ПОКАЗАТЕЛИ УДАРОВ МЯЧА В СТВОР ВОРОТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ СК "АМАТАР" В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Сыса, О.И. 4 курс, физического воспитания

(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. Анализ литературы [3,4,5] показывает, что в характеристике игровой деятельности мини-футболистов наблюдается разнообразие подходов к технической подготовке.

В игровых видах спорта и, в частности, в мини-футболе техническая подготовка тесно связана с тактической подготовленностью мини-футболистов. Техническая подготовленность служит средством реализации тактических приёмов и замыслов мини-футболистов.

Практиками отмечено, что чем выше техническая подготовленность игроков, тем у них разнообразнее и эффективнее их тактические действия.

Как отмечает Г. В. Монаков [4], что мини-футболисты постоянно действуют в условиях жесткого единоборства и находятся в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства. На протяжении всего матча они должны надежно и эффективно решать постоянно возникающие задачи. Значит спортсмены, занимающиеся мини-футболом должны обладать высоким уровнем физической подготовленности работоспособности, а также обладать высоким уровнем психофункционального состояния, координационных способностей, технического мастерства, психической и стресс-устойчивости. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров и отдельных матчей требует проявления высокого уровня развития всех физических качеств.

Современный мини-футбол немислим без максимальных по объему и интенсивности нагрузок.

Было проведено исследование по определению показателей ударов в створ ворот в соревновательной деятельности футболистов СК "Аматар" в мини-футболе в игре с командами г. Минска, ГрУВД и Витэн.

Содержание. Анализ показателей ударов мяча в створ ворот (таблица) показал, что в игре с командой г. Минска попадание точных мячей игроками команды "Аматар" составило всего 3, а не точных попаданий в створ ворот – 9.

Более активно и эффективно проявились показатели ударов в створ ворот у мини-футболистов СК "Аматар" с командой ГрУВД. Точных ударов – 15, не точных – 11, всего посланных мячей в ворота – 26.

Анализ показателей ударов в створ ворот футболисты СК "Аматар" в игре с командой Витэн, к сожалению, показал нулевую точность, то есть точных ударов в створ ворот – нет.

Таблица – Показатели ударов мяча в створ ворот в соревновательной деятельности футболистов СК "Аматар" в мини-футболе

Команды	Счет	Точные	Не точные	Сумма активности в ударах
Минск – Брест	4:3	3	9	12
Брест – ГрУВД	1:1	15	11	26
Брест–Витэн	0:4	0	21	21

Заключение. Таким образом, результаты опытно-поисковой работы позволили выявить количественные и качественные показатели ударов в створ ворота игроков мини-футбола команды СК "Аматар" во время соревновательного периода с командами: г. Минска, ГрУВД и Витэн.

Литература

1. Высочин, Ю. В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 21. – № 2. – С. 17–19.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Олимпия – PRESS, 2006. – 298 с.
3. Клесов, И. А. Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной специализации с учётом особенностей личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Клесов. – М., 1991. – 24 с.
4. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболиста / Г. В. Монаков. – М. : Офсет, 1995. – 128 с.
5. Петухов, А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Петухов. – М., 1990. – 22 с.

ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА: ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

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

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

Введение. Осанка – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания.

Нарушения осанки – отклонения позвоночного столба от анатомической нормы в переднезадней или поперечной плоскостях. Осанка считается правильной, если голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи – на одном уровне (развернуты и слегка опущены), лопатки прилегают к грудной клетке, кривизна позвоночника умеренно выражена, все части тела расположены симметрично. [2] При правильной осанке голова держится

прямо (лоб и подбородок в одной вертикальной плоскости), руки опущены, грудная клетка – слегка выпуклая, живот втянут, ноги умеренно разогнуты в коленных и тазобедренных суставах и перпендикулярны полу, стопы параллельны или слегка разведены в стороны. [3]

Формирование осанки начинается в раннем детстве и заканчивается к моменту окончания роста. Вместе с тем, ее нарушения могут возникнуть при слабости мышц туловища в любом возрасте. Чаще всего это проявляется изменением формы спины. Различные нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердца и легких, других жизненно важных органов, ухудшают обмен веществ, искажают форму тела. [1]

Цель работы – проверка осанки у студентов и выявление наиболее эффективных методов борьбы с нарушением осанки.

Методы исследования. Измерение глубины физиологических изгибов позвоночника по методике З.П. Ковальковой, проверка наклон головы вперед путём расположения акромиально-ключичного сочленения точно под мочкой уха.

Результаты и их обсуждение. При проверке наклона головы вперед, путём нахождения акромиально-ключичного сочленения (это место соединения ключицы с плечевым отростком лопатки – акромионом) и проверки точного расположения под мочкой уха. Если мочка уха выступает вперед значит есть проблема с осанкой. Что отображено на диаграмме 1:

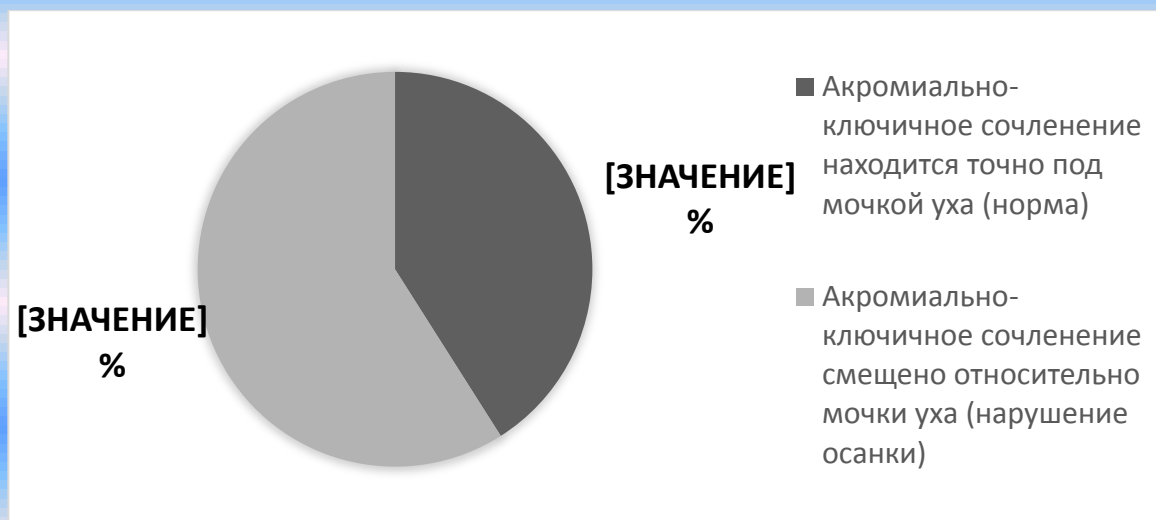


Диаграмма 1

При правильной осанке показатели глубины шейного и поясничного изгибов близки по значению и колебанию в пределах 5-6 см. Исследования были проведены на студентах возрастом от 18 до 19 лет, результаты приведены в диаграмме:

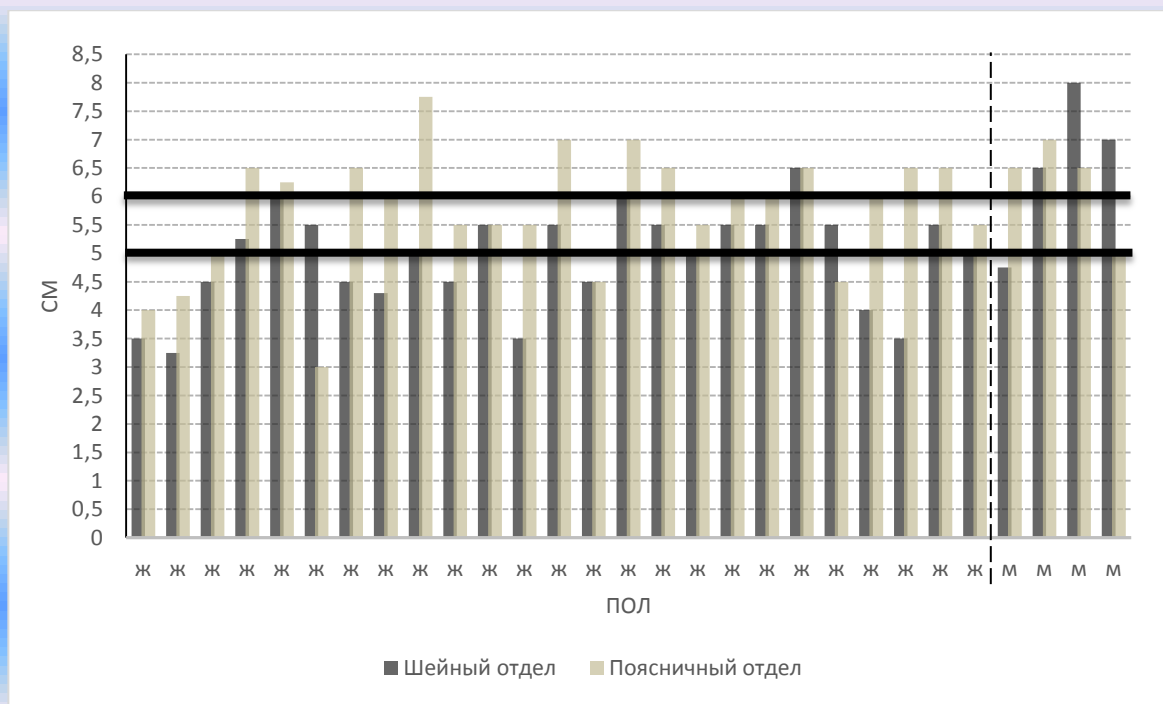


Диаграмма 2

Заключение. У позвоночника взрослого ясно видно 4 физиологических изгиба: шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз, крестцово-копчиковый кифоз. Изгибы позвоночника обеспечивают правильное положение центра тяжести и возможность прямостояния. [1] По результатам первого теста, мы обнаружили, что у 59% студентов в возрасте 18-19 лет наблюдается нарушение осанки. Из второго теста следует что, шейный лордоз выше нормы у 14%, ниже – 41%, однако в пределах нормы находятся у 34% протестированных. Примерно такие же нарушения затронули и поясничный лордоз, однако тут уже выше нормы – 45%, а ниже – 17%, в пределах нормы – 31%. Таким образом, четко прослеживается, что шейный лордоз и поясничный лордоз в норме всего примерно у 30-35% исследованных. При сглаживании естественных изгибов позвоночника образуется плоская спина. При резко выраженном грудном кифозе и сглаженном лордозе формируется круглая (сутулая) спина. Кругло-вогнутая (седлообразная) форма спины характеризуется резко выраженным грудным кифозом и поясничным лордозом. Круглая и кругло-вогнутая спина, помимо косметического изъяна, сопровождается снижением функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. При плоской спине отмечается снижение рессорной функции позвоночника, в результате чего происходят постоянные микротравмы головного мозга во время ходьбы, бега и других движений, приводящие к быстрому утомлению, а нередко – и к головным болям. [2]

Литература

1. Матюшонок, М.Т. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Матюшонок, М.Т. ; под. ред. Ю.М. Пратусевича. – М. : «Просвещение», 1970. – 224с.

2. Брестская городская детская поликлиника №2 [Электронный ресурс] / Нарушение осанки; сколиоз. — Режим доступа : http://zdorovie-rebionka.brest.by/healthy-lifestyle/skaliuz_osanka.html — Дата доступа : 06.10.2018

3. Гимназия г.Пружаны отдел по образованию Пружанского райисполкома [Электронный ресурс] / Нарушение осанки. Профилактика нарушений и формирование правильной осанки у школьников. — Режим доступа: <http://gymnasium.pruzhany.by/?p=14540> — Дата доступа : 06.10.2018

СЕКЦИЯ 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

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

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

Введение. В современном обществе студентам следует осуществить эстафету многих функций общества, таких как профессионально-трудовая, аналитическая, воспроизводительная, этическая. Динамика физического развития и функционального состояния студентов в период обучения в вузе тесным образом связана и являются одними из важных элементов в здоровье, адаптивных возможностей организма. Этот пример может быть использован для исправления показателей физического развития и комплекции, для акцентированного воспитания и рационализации силы, выносливости, гибкости, а также многих других качеств личности.

Содержание. Физическая культура является своеобразной сферой деятельности человечества. Физические упражнения – это осознанные движения и двигательные действия, которые специально отобраны в целях решения определенных задач физического воспитания. Особое значение имеют физические упражнения для развития и укрепления мышечной системы, органов кровообращения и дыхания. Под влиянием физических упражнений совершенствуется опорно-двигательный аппарат: кости становятся прочнее и подвижнее в суставах, увеличивается объем мышц, растет их сила, скорость сокращений и эластичность. Проводимые по определенной методике физические упражнения положительно влияют на деятельность центральной нервной системы, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

В современном обществе ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [1].

С целью определения ценностного отношения к своему здоровью нами было проведено анкетирование. В анкетирование приняло участие 20 студенток 3 курса юридического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина.

№	Вопросы	Самый частый ответ	Количество ответивших
1	Быстро ли вы утомляетесь при физической нагрузке	Нет, лишь при значительных нагрузках	14 из 20
		Практически никогда	6 из 20
2	Довольны ли вы своим здоровьем	Скорее нет, чем да	17 из 20
		Трудно сказать	3 из 20
3	Какие средства улучшения своего состояния вы предпочитаете	Позволяющие добиваться долгосрочного эффекта	11 из 20
		Позволяющие быстро добиться эффекта на данный момент	9 из 20
4	Используете вы для улучшения своего состояния	Физические упражнения и прогулки	17 из 20
		Массаж и тренажеры	3 из 20
5	Если вы заботитесь о своей физической форме, то по какой причине	Чтобы быть физически привлекательным	15 из 20
		Чтобы ваше тело не мешало вам в повседневной жизни	5 из 20
6	Чему, вы уделяете особое внимание в своём здоровье	Своей массе тела и пропорциональности и красота тела	17 из 20
		Осанке и гармоничности развития	3 из 20

Заключение. Проведенное анкетирование показало, что студенческая молодежь в значительной степени понимает значение здоровья. Потребность к вредным привычкам, скорее всего, свидетельствует о недостаточном понимании студенческой молодежи негативного влияния вредных привычек на здоровье человека и отсутствие грамотного медицинского обслуживания.

Литература

1. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Вирковский, Д.А. 1 курс, магистрант, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, старший преподаватель

Введение. В настоящее время волонтерская деятельность приобретает актуальность, так как огромное количество людей нуждается в помощи и поддержке. Она способствует возрождению в молодежной среде таких ценностей, как гражданственность, милосердие, справедливость, гуманность, отзывчивость, пропагандирует здоровый образ жизни. Как свидетельствует мировой опыт, волонтеры и добровольческие организации оказали существенный вклад в решении многих социальных и экономических задач [3].

Слово «волонтер» вошло в нашу жизнь относительно недавно, но уже получило широкое распространение, как, впрочем, и само волонтерское движение. Международные стандарты определения волонтерства закреплены в таких базовых документах, как Общая Декларация волонтеров (г. Париж, 1990 г.), Общая Декларация волонтерской деятельности (г. Амстердам, 2001 г.). Понятие «волонтерская деятельность» определяется как деятельность, которая не предусматривает финансового вознаграждения, осуществляется по собственному желанию и приносит пользу как людям, которые ее предоставляют, так и третьей стороне. Основными затратами, связанными с волонтерским движением являются затраты на обучение волонтеров.[6]

Содержание. В переводе с французского «волонтер» – это человек-доброволец, который осознанно, по собственному желанию, бесплатно работает на пользу других, где это необходимо в общественной жизни. Сферы применения волонтерского труда очень обширны. Это и экология, медицинская, социальная помощь детям, людям с инвалидностью, престарелым. Волонтеры делятся на три основные категории:

– волонтеры общего профиля. Функциональные обязанности волонтеров общего профиля обычно не требуют каких-либо специальных умений.

– волонтеры-специалисты. Функциональные обязанности волонтеров-специалистов требуют специальных знаний и умений, таких как медицинские знания, знание иностранного языка и т.д.

– спортивные волонтеры – это волонтеры, занятые непосредственно на проведении спортивных соревнований. Во многих видах спорта к спортивным волонтерам предъявляются специальные требования, связанные со знанием правил проведения соревнований, умением использовать спортивное оборудование и инвентарь. К этой категории относится и значительная часть судей и помощников судей, организаторов спортивных соревнований.

Одной из сфер деятельности, которую на сегодняшний день трудно представить без активного участия волонтеров, является физическая культура и спорт, а именно спортивные мероприятия различного уровня.

Волонтеры стали неотъемлемой частью любой Олимпиады, Чемпионата Мира и Европы: они оказывают помощь не только участникам соревнований, официальным лицам и журналистам, но и армии болельщиков, особенно иностранцам. Успех организации различного рода состязаний в значительной степени зависит от специально подготовленных, квалифицированно выполняющих свои обязанности добровольцев. Работа волонтерских движений оказала существенный вклад в проведение современных спортивных мероприятий.

Как правило, волонтеры участвуют в реализации следующих направлений деятельности:

- сопровождение команд, официальных представителей международных организаций, арбитров, официальных делегаций и иностранных гостей от команд-участниц;
- оказание помощи в преодолении речевого барьера профильным службам;
- работа в информационных центрах в местах прибытия команд и болельщиков, гостиницах, местах спортивных соревнований и зонах отдыха;
- организация приветственных комитетов команд-участниц;
- проведение экскурсий для участников и гостей.

Заключение. Волонтерское движение является одним из эффективных и перспективных вариантов организации работы по формированию здорового образа жизни среди молодежи. Наряду со спортсменами, волонтеры – лучший пример воплощения в жизнь ценностей и идеалов физической культуры и спорта. Во время проведения спортивных мероприятий волонтеры, одетые в специальную форму, должны быть готовы предложить необходимые услуги в различных областях: от приветствия до работы в службе безопасности, продаже билетов, администрации, транспортном обеспечении и др., их деятельность многообразна и является формой эффективной и бесценной помощи в каждой из сфер.

Литература

1. Бодренкова, Г.И. Добровольчество / Г.И. Бодренкова // Социальная работа. – 2006. №1. – С. 52-56.
2. Щелина, Т.Т. Организация и содержание волонтерской деятельности студентов / Т.Т. Щелина // Вестник. – 2006. №7. С. 6-9.

ГИГИЕНА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА

Горох, Н. А. 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **В.П. Люкевич**, канд. философ. наук, доцент

Введение. Мы очень часто слышим от окружающих, что ключ спортсмена к победам – это непоколебимый дух и стальное тело. И правда, эти два аспекта играют наиважнейшую роль в шествии к триумфу. Но если

дух человека закаливается в определенных жизненных ситуациях, то само тело нужно упорно и тщательно улучшать. И за множество лет человеческой истории был составлен своеобразный план правильного улучшения своего тела. Такой свод правил называется гигиена.

Содержание. Гигиена — раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры, направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни [1].

Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; отказ от вредных привычек (табакокурение, распитие алкогольных напитков, употребление наркотических и токсических веществ, употребление вредной пищи). Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, т.к. пренебрежение ими может привести к распространению заболеваний в коллективе. При занятиях физическими упражнениями кожа загрязняется больше, чем обычно, поэтому после тренировки следует обязательно принимать теплый душ. Он не только хорошо очищает кожу, но и оказывает благоприятное действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа необходимо хорошо растереть тело полотенцем и сделать легкий массаж основных мышечных групп.

Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций.

Роль гигиены в системе физического воспитания не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в каком-либо виде спорта, подвижных играх, а должна включать как общественную, так и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха и т.д.

Очень частая проблема спортсменов: в результате выполнения физических упражнений на руках могут появиться мозоли, которые являются физиологическим приспособлением тканей к длительному давлению предметами. Мозоли рекомендуется удалять с помощью пемзы. С целью предупреждения их появления используют различные защитные приспособления для ладоней.

Основа ухода за кожей - регулярное мытье тела, желательно горячей водой с мылом не реже одного раза в 4-5 дней. Кстати, статистика говорит о том, что нормальный человек, выполняющий правила личной гигиены, за свою жизнь потребляет 60 кг мыла, 57 литров шампуня и 18 кг зубной пасты [2].

Уход за ногами должен осуществляться систематически. Это особенно необходимо при их повышенной потливости, способствующей появлению

потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Поэтому необходимо ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, часто менять носки.

Невероятно важный аспект в жизни студента – это сон. Занятия у студентов зачастую начинаются с самого утра, поэтому принципиально важно следить за режимом сна, ведь зачастую сбитый режим является началом для других проблем с организмом. Поэтому, для полного восстановления организма и подготовке его к новому дню нужно внимательно следить за своим сном.

Многочисленные исследования показывают, что лучшее время для сна – приблизительно с 22:00 до 6:00 по местному солнечному времени. Этот интервал указан для 8-часового сна, а его положение в суточном цикле зависит от хронотипа человека – для «жаворонков» или для «сов» он смещается в ту или иную сторону [3].

Заключение. В жизни спортсмена незначительных деталей нет, поэтому чёткое соблюдение гигиены является основополагающей причиной дальнейших побед. «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» © Всемирная организация здравоохранения.

Литература

1. Покровский, В.И. Малая медицинская энциклопедия / В.И. Покровский. В 6-ти т. – Том 1. – А – Грудной ребенок. – М.: Советская энциклопедия, 1991. – 560 с.

2. Цыбулько, Г. Ч. Публикация Личная гигиена, эстетика труда и отдыха, 2017.

3. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон» / В. М. Ковальзон. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. – 239 с.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБЩЕСТВЕ

Званько, Я.Н. 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Л.Н. Лаптиева**, канд. пед. наук, доцент.

Введение. Работа с людьми, имеющими ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), относится к одному из острых вопросов в социальной работе.

Долгое время слово «инвалид» было под запретом. Наличие таких людей все время умалчивалось и никогда не выпячивалось на всеобщее обозрение. Таких людей очень редко можно было увидеть на улицах, в магазинах. Их можно было увидеть либо в больницах, либо дома.

В это же время, в европейских странах, провозглашалось равенство людей, их взглядов, их желаний, и инвалиды считались полноправными членами общества, и находясь в нем, чувствовали себя полноценными людьми.

Провозглашение равенства, позволило лицам с ограниченными возможностями, полноценно пользоваться всеми правами, которыми пользуются здоровые люди. У них появилось право на всё: обучение, трудоустройство, медицинское обеспечение, психологическую помощь и пр.[1].

Целью является внедрение в сознание здоровых людей идеи равноправных возможностей для лиц с ограниченными возможностями и изучение отношения студентов ПолесГУ к людям с ограниченными особенностями здоровья.

При исследовании были соблюдены методы: анонимное анкетирование, анализ литературы.

Благодаря всесторонней поддержке государства, такие люди очень быстро «акклиматизировались» в обществе и начали жить полноценно, ограничиваясь лишь специфическими особенностями своего здоровья и последствиями перенесенного заболевания.

Насущность темы исследования имеет несколько причин:

1. Проблема инвалидности обрела масштабные рамки. В РБ больше 568 622 человек имеющих различные заболевания.

2. Размер финансового и социального снабжения инвалидов на сегодняшний день, остается достаточно низким, вопреки тому, что, начиная с 2011 года, после запуска программы «Доступная среда» для лиц с ограниченными возможностями, государство проделало огромную работу, благодаря которой, постепенно, социальное и финансовое обеспечение инвалидов стало улучшаться.

Важным фактором социальной адаптации инвалидов в обществе, является их приспособленность к жизни в социуме здоровых людей. Данная проблема имеет особую важность, исходя из того, что с каждым годом, взгляды здоровых людей на тех, кто родились или стали инвалидами в течение жизни, стало существенно меняться.

Сложность адаптационной работы с инвалидами проявляется по следующим причинам:

1. У инвалида из-за проблем со здоровьем возникают преграды, которые приводят к снижению качества его жизни и лишают его полноценного сосуществования в обществе,

2. Отсутствуют довольно интенсивные социальные контакты, которые приводят к торможению их интеллектуальных способностей

3. Отсутствует доступная психологическая, правовая и информационная помощь, которые приводят к утрате или неиспользованию инвалидами тех потенциалов интеграции в общество, которыми они располагают.

Неблагоприятное социально-экономическое состояние таких людей зачастую сводится к тому, что они лишены профессиональной помощи; степень их социализации — привыкание к вынужденным условиям жизни и формирование новых навыков и умений для своей самореализации в обстоятельствах нынешнего социума. Социально-экономическое положение

инвалидов (родственные отношения, образование, материальное положение, степень благоустроенности местности, где проживает инвалид, и пр.) играет немаловажную роль в акклиматизации инвалида и его социализации. [2]

В Республике Беларусь активно развивается гражданское движение в поддержку инвалидов, благотворительность становится внутренней потребностью многих граждан, все большее количество детей и молодых людей с инвалидностью получают благодаря этому необходимую им помощь. [3]

Залог успеха социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями к полноценной жизни в современном обществе—тесное взаимоотношение инвалидов со здоровыми людьми.

Результаты исследования и их анализ: в исследовании отношения студентов к людям с ограниченными возможностями приняли участие студенты 1-3 курса. В анкетировании приняли участие около 40 человек в возрасте от 17 до 20 лет.

Таблица 3 - Отношение студентов к людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Вопросы	Да	Нет
1)Общались ли вы с людьми, имеющими ограничения в состоянии здоровья?	35(95%)	5
2)Испытываете ли вы трудности в общении с людьми с ОВЗ?	30(90%)	10
3)Если бы человек с ОВЗ нуждался в помощи, Вы помогли бы ему?	39(99%)	1
4)В вашем окружении есть люди с ОВЗ?	25(85%)	15
5)Смогли бы вы участвовать в волонтерской деятельности при работе с людьми с ОВЗ?	36(96%)	4
6)Считаете ли Вы, что нужно в нашем городе увеличивать без барьерную среду?	34(94%)	6

По результатам анкетирования было определено, что студенты ПолесГУ хорошо знают, кто такие люди с ограниченными возможностями здоровья.

Проведенное анкетирование показало, что:

1. 90% опрошенных студентов не испытывают затруднения в общении с людьми имеющими отклонения в состоянии здоровья.

2. 99% студентов готовы при необходимости оказать помощь людям с ОВЗ.

3. 96% студентов рады участвовать в волонтерской деятельности с людьми с ОВЗ.

Заключение. Результаты анкетирования показали, что студенты Полесского государственного университета относятся к людям с ограниченными возможностями без какой-либо неприязни. Также, студенты являются волонтерами в спец. школах для детей с ограниченными возможностями.

Литература

1. Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь, 2012 <http://mintrud.gov.by/ru/chislinv>
2. «Социальная работа с семьей ребенка с ограниченными возможностями» Н. Ф. Дементьева, Г. Н. Багаева, Т. А. Исаева, Институт социальной работы, М., 2009 г.
3. http://belapdi.org/wp-content/uploads/2017/12/Obzor-o-polozhenii-detey-invalidov-i-molodyh-invalidov-v-Belarusi_11-1.pdf

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА КАК ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Иванова, А. А., 2 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **С.В. Родин**, преподаватель

Введение. В программе по физической культуре всех направлений подготовки и профилей подготовки студентов вузов указано, что целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Содержание. Цель работы: определить влияние физической культуры на развитие личности.

Методы исследования: опрос, анкетирование, анализ научной работы.

Результаты и их обсуждения. Теперь попытаемся выяснить роль факторов, активизирующих спортивную деятельность студента, определим, что же движет им: чувство долга или глубокая заинтересованность,

жизненная потребность или необходимость выполнить норматив учебной программы и получить зачет. Исходя из результатов опроса, проведенного среди студентов 2 курса специальности «Социальная педагогика» психолого-педагогического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина. Необходимо было выявить отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, 21% студентов занимаются физической культурой систематически, 50% - занимаются эпизодически, а 28% - в свободное время не занимаются.

Также был проведен опрос о том, является ли физическая культура необходимым элементом общей культуры студента. Результаты были следующими, большинство опрошенных студентов ответили – да (74%), некоторые ответили – нет (9%), остальные затруднились ответить (17%). Анализ результатов свидетельствует о том, что большинство студентов высоко оценивают социальную значимость физической культуры, считая её важнейшим элементом общей культуры человека. Однако, вне стен университета студенты малоактивны, это показывает нам недостаточную осведомленность студентов о средствах укрепления своего организма. Это можно оправдать ежедневной интеллектуально (и не только) загруженностью студентов, стрессовыми ситуациями и нехваткой времени в процессе обучения.

Заключение. В заключении, хотелось бы отметить тот факт, что физическая культура и спорт всегда были в центре внимания и можно смело утверждать, что интерес к ним возрастает с каждым годом все больше и больше. И для того, чтобы этот интерес не угасал, необходимо активное содействие, как со стороны государства, так и со стороны образовательных учреждений, для поддержания и развития интереса к физической культуре и спорту у студентов и граждан. Только в этом случае, можно рассчитывать на то, что здоровье и общее развитие граждан будет находиться на высоком достаточно высоком уровне, а отношение к спорту и физической культуре в целом, будет только положительным.

Литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов Н/Д, 2002. – 384 с.
2. Краснов И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов. Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. – 56 с.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Кацко, Д. С., 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **П.П. Калинец**, преподаватель

Введение. Правильное питание — одно из важных условий существования человека. Питание является и источником энергии, необходимой организму, и основой функциональной деятельности всех

органов и систем организма, а также средством обмена веществ между окружающей средой и живым организмом.

На проблему важности питания в повседневной жизни человека ученые обратили свое внимание еще в древности. Так, Сократ, живший в V веке до нашей эры, писал: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». А Авиценна разработал основные правила правильного питания, он писал: «Для принятия пищи имеется определенный порядок, которого должен придерживаться каждый берегущий свое здоровье». [1, с. 7]. По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 70% определяется образом жизни и питанием, и лишь на 15% зависит от организации медицинской службы, что свидетельствует о важности правильного питания для каждого человека [2, с. 11]. Поэтому питание должно быть рациональным, оно должно обеспечивать оптимальное течение физиологических процессов в организме, рост, физическое и умственное развитие, работоспособность и сопротивляемость организма к различным заболеваниям [3, с. 6]. Режим питания должен регулироваться чувством голода и аппетитом, и, конечно же, соответствовать полу, возрасту, функциональному и физиологическому состояниям человека. Установлено, что оптимальным считается 3–4-разовое питание. При этом, между приемами пищи должно проходить 4–5 ч, а последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч до сна [4, с. 3-4]. Но у студента нет возможности соблюдать этот режим. Сидячий образ жизни в сочетании с плохим рационом питания плохо влияет на организм и его состояние.

Цель работы. Выявить основные ошибки питания среди студентов.

Задачи. Изучить предпочтения в питании студентов третьего курса; изучить рацион питания студента; проанализировать полученные данные о процентном соотношении.

Методы исследования: анкетирование, исследовательский метод, визуализация данных, сравнительно–сопоставительный анализ, статистическая обработка информации.

Для проведения работы использовался разработанный опрос. Участникам опроса предлагалось ответить на вопросы, касательно правильного питания. В опросе приняли участие студенты 3 курса факультета иностранных языков в количестве 70 человек Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина.

Содержание. Причинами неправильного питания в большинстве случаев относят бешенный ритм студентов, а также психологические особенности студента и качество потребляемой пищи. В ходе опроса были установлены индивидуальные причины неправильного питания. К ним можно отнести:

1. *Переедание* – является тоже немаловажной причиной. 30% студентов съедают больше еды, чем это необходимо организму.

2. *Изнурение организма диетами и голоданием.* 20% студентов, в основном девушки, изнуряют организм диетами, а это может привести, как минимум – к замедленному действию метаболизма, а как максимум – доведения себя до анорексии, что в последствии приведет к летальному исходу.

3. *Фастфуд.* Учебное расписание на третьих курсах составлено так, что перерывы между занятиями не позволяют пообедать в столовой, и поэтому 50% студентов довольствуются фастфудом. Как правило, такая еда не содержит полезных веществ и витаминов. В такой еде много жиров, углеводов и сахара, которые в результате приготовления образуются во вредные вещества и другие бесполезные компоненты.

4. *Недостаток в меню фруктов и овощей.* Только у 30% студентов в рационе часто бывают фрукты и овощи, а у 40% - иногда, у 30% - редко. Нехватка витаминов в организме развивает авитаминоз, нарушается двигательная активность кишечника, студенты все чаще болеют простудой, чувствуют усталость.

5. *Еда перед книгой или телевизором.* Основная проблема современного человека, в том числе и студента, что ни дня не проходит без компьютера, телевизора, телефона и прочего. 65% опрошенных сопровождают приём пищи просмотром гаджетов. При приеме пищи за каким-либо устройством желудочный сок вырабатывается в незначительных количествах, что замедляет переваривание пищи.

В ходе работы установлено, что 45% студентов не соблюдают режим питания, а именно: 37,5% опрошенных принимают пищу 2 раза в день, а 7,5% — всего 1 раз в день, что явно недостаточно для людей с повышенной умственной нагрузкой. Большинство опрошенных студентов (60%) готовят пищу самостоятельно, и лишь незначительное количество (12,5%) питаются в заведениях общественного питания. Что касается вкусовых предпочтений, то 36,1% интервьюированных употребляют мясные продукты, по 12,5% — крупы и молочные продукты, и только 2,7% предпочитают рыбу и рыбные продукты. В процессе обработки анкет, установлено, что 50,8% студентов употребляют жареную пищу, и лишь 6,7% — еду, приготовленную на пару. На вопрос о причинах неправильного питания 64,5% респондентов сослались на отсутствие свободного времени, 18,7% основной причиной указали нехватку денежных средств, 5% признались, что просто не умеют готовить.

Кроме еды, в правильном питании большое внимание уделяется и различным напиткам, которые употребляют студенты. Так, 48,1% опрошенных предпочитают употреблять чай либо кофе, 20,3% — соки, 14,8% — молочные продукты, и только 11% отдают свое предпочтение газированным напиткам.

В процессе обработки полученных данных, мы столкнулись с очень интересными результатами: 85% студентов понимают важность правильного

питания для сохранения и поддержания здоровья, но лишь 57% хотели бы прослушать лекции о правильном питании, что свидетельствует о некоторой отстраненности студентов от данной проблемы.

Заключени. Основная ошибка студентов заключается в несоблюдении режима питания. Основная причина этого, как ответили респонденты — нехватка времени. Несбалансированность питания. Наблюдается значительный сдвиг в сторону употребления мяса и мясопродуктов, и практически полное отсутствие рыбы в рационе питания. А ведь рыба, это не только источник белка, но и источник ценнейших жирных кислот, входящих в состав клеток головного мозга и являющихся строительным материалом для клеточных мембран. Преобладание жареной пищи в рационе. А ведь именно при жарке разрушается больше всего полезных веществ, и ценность такой пищи для организма снижается.

Литература

1. Васи́лаки, А. Краткий справочник по диетическому питанию /А. Васи́лаки, З. Ки́лиенко – М.:«Дрофа», 2010. – 256 с.
2. Диченко, В.А. Значение рационального питания в современном мире / В.А. Диченко – М.:«Академия», 2004. – 168 с.
3. Савельев, П.Г. Рациональное питание / П.Г. Савельев, Л.С. Федорова – М.: «Просвещение», 2012. –143 с.

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Кудрейко, В.А., 3 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

Введение. Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетическим путем и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, двигательной деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [1,2].

Содержание. На сегодняшний день такой лозунг, как «Физическая культура – это здоровье» неубедителен для студентов. Потому что многие из

них считают, что они пока относительно здоровы, молоды и физическое состояние, которым они располагают, еще мало их волнует. Когда среди студенческой молодежи возрастет понимание того, что физическая культура нужна не только для здоровья, но и для активного отдыха, наслаждения движением, жизнью, что она – элемент здорового образа жизни и, как следствие, человеческого счастья, ее ценность и роль значительно возрастут.

Результаты и их обсуждение. Отношение студентов к физической культуре – одна из актуальных социально-педагогических проблем на сегодняшний день. Студенческая молодежь недооценивает такие субъективные факторы, воздействующие на ценностно-мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий мероприятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели физической подготовленности, с ограниченностью диапазона педагогических воздействий.

С целью выявления отношения студентов к занятиям физкультурой в настоящее, мы решили провести мини-исследование: «Роль физической культуры в жизни студентов». Нами было опрошено 30 студентов. В опроснике среди прочих были, например, такие вопросы: «Занимаетесь ли Вы спортом в свободное время?», «Сколько часов в день Вы тратите на занятия физкультурой (спортом)?».

Показательными были ответы на вопрос, раскрывающий смысл понятия «вести здоровый образ жизни». Большинство респондентов выбрали не один из предложенных вариантов, а их совокупность. Об этом свидетельствуют данные в нижеприведенной таблице.

Варианты ответов	Студенты	
Что вы вкладываете в понятие «вести здоровый образ жизни»?		
не иметь вредных привычек	10%	54%
заниматься спортом/ физкультурой ежедневно	33%	
здоровое питание	3%	

На вопрос «Делаете ли Вы зарядку по утрам?» были получены следующие ответы:

- 4 (13%) респондента делают зарядку ежедневно;
- 11 (36%) человек зарядку по утрам не делают;
- 15 (51%) редко делают физические упражнения по утрам.

Заключение. Детально изучив данную тему и проанализировав ее мы пришли к следующему выводу: большинство студентов стремятся вести здоровый образ жизни и имеют правильное представление о нем. Это

подтверждается тем, что 20 (67%) чувствуют потребность в занятиях физической культурой и в ведении здорового образа жизни.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. – Мн.: - УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Лекунович Д.О., 3 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.С. Блоцкая**, канд. биолог. наук, доцент.

Введение. В современном обществе с появлением новых технологий и техники происходит сокращение двигательной активности людей, за человека практически всё делают машины. По данным академика А.И. Берга, в прошлом веке затраты мышечной энергии в производстве составляли 94 %, а в настоящее время всего лишь 1 % [1]. Ведение сидячего образа жизни приводит к нарушению обмена веществ, избыточной массе тела, сердечно-сосудистым заболеваниям, искривлению позвоночника и болезням суставов. Чтобы всего этого избежать необходимо своевременное занятие спортом. Кроме того, помимо физического здоровья, занятие спортом улучшает психическое состояние, развивает волю, обеспечивает здоровый сон и повышает стрессоустойчивость.

Методы исследования. В данной работе использовался метод кистевой динамометрии и анализ литературных источников.

Содержание. Понижение двигательной активности можно разделить на физиологическое, бытовое и вынужденное. Физиологическое связано с неактивностью человека во время сна. Бытовое сопряжено с чрезмерным увлечением чтением, телевизором, компьютером и т.д. К вынужденному относят понижение двигательной активности у школьников и студентов, профессиональное, т.е. связанное с характером труда, и обусловленное болезнью. Любой вид понижения двигательной активности, кроме физиологического, наносит вред здоровью.

При постоянной пониженной двигательной активности, начинается усиленный распад белков. В результате чего, мышцы постепенно становятся дряблыми, увеличивается запас жира в тканях. Так же страдают дыхательная и пищеварительная системы. Регулярные занятия физической культурой способствуют сведению к минимуму этих вредных явлений.

Под влиянием умеренных физических нагрузок мышцы увеличиваются в объёме, в них улучшается кровоснабжение, открываются резервные капилляры. При систематических тренировках происходит утолщение мышечных волокон, а так же увеличение их количества. Утолщение мышечных волокон (гипертрофия) приводит к росту в них ядер и миофибрилл. Увеличение числа мышечных волокон осуществляется тремя способами: расщеплением гипертрофированных волокон на два – три более тонких, формированием мышечных волокон из клеток сателлитов, которые превращаются в миобласты, а затем в мышечные трубочки, и вырастанием новых мышечных волокон из мышечных почек.

В данной работе исследование производилось посредством измерения сгибательной силы мышц кисти при помощи кистевого динамометра. В эксперименте участвовало 40 студентов, из которых 25 – женщины, 15 – мужчины. Возраст испытуемых варьирует от 17 до 20 лет. Исходя из полученных данных, средний показатель сгибательной силы мышц кисти у женщин равен 26,5 кг, у мужчин – 44 кг, при том, что, у нетренированных людей среднестатистический показатель женщин – 25–33 кг, мужчин – 35–50 кг. Из всего вышперечисленного можно сделать вывод о том, что средние показатели испытуемых находятся в пределах нормы. Стоит отметить что пять человек в эксперименте показали результат выше нормы, все эти люди занимались или занимаются силовыми видами спорта.

Заключение. Формирование здорового образа жизни – одна из важнейших ценностей в отношении охраны и улучшения здоровья человека. Для этого необходимо не только сохранять здоровье, но и создавать его.

Для сохранения здоровья, продления трудовой и творческой активности одних физических нагрузок недостаточно. Необходимо рационализировать питание, сон, закаливание и занятия физическими упражнениями. Всё это должно естественно и органично, слиться в здоровый образ жизни.

Таким образом, физическая культура, главной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни современного человека.

Литература

1. Роль физической культуры в жизни современного человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nauchforum.ru/studconf/gum/xix/5253>. – Дата доступа: 04.11.2019
2. Влияние физических упражнений на мышцы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://works.doklad.ru/view/Rck7s51lrAk.html>. – Дата доступа: 04.11.2019

3. Физическая культура в жизни студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.bsmu.by/downloads/kafedri/k_fizvospit/stud/m5.pdf. – Дата доступа: 04.11.2019

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Логвина, Ю.С. 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Физическое здоровье подставляет собой состояние организма с учетом целого ряда факторов: от отсутствия заболеваний до уровня физической подготовки. Общее хорошее самочувствие невозможно без физического здоровья. Поэтому здоровый образ жизни во все времена был общечеловеческой материальной и духовной ценностью общества. В последние годы о здоровом образе жизни говорится не так как о социальном феномене, но и как об определенном качестве личности. Несмотря на это, в настоящее время проблема здорового образа жизни личности изучена полностью, хотя проблемы здорового тела и духа изучаются с древности. Здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, это организация своей повседневной жизни таким образом, чтобы максимально использовать собственные качества для достижения физического, душевного и социального благополучия и социального благополучия. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Таким образом, поведение человека напрямую зависит от здоровья, а здоровье – от поведения, которое является проявлением определенного образа жизни.

Содержание. На основе анализа литературы, а также опроса студентов, было выявлено, что большинство студентов в целях формирования популяризации ЗОЖ используют две основные цели: укрепление здоровья (70% опрошенных) и улучшения самочувствия (30% опрошенных).

По их мнению, для формирования ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и факторам ЗОЖ необходимо организовать социально-профилактическую работу в вузе, которая может быть представлена системой следующих видов работы специалистов:

1. Целенаправленная организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
2. Оказание социально-медицинской помощи студентам группы риска;
3. Стимулирование всех участников образовательного процесса к ведению ЗОЖ

Только при взаимодействии мероприятий и проявлении активности всех участников образовательного процесса вуза можно решить проблему

приобщения студенческой молодежи к принятию здорового стиля жизни и формирования ответственного отношения к здоровью.

Для создания и укрепления теоретической базы различными исследования предлагается введение и совершенствование специализированных учебных дисциплин, например:

1. «создание курсов, направленных на обучение молодых людей различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления»;

2. «наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации, заботы о своем здоровье и о здоровье находящихся вокруг людей»;

3. Внедрение в учебные планы валеологии – учебной дисциплины об индивидуальном здоровье человека, о культуре сохранения и укрепления здоровья и т.п.

Идея здорового образа жизни представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом. В процессе присвоения ценности «здоровый образ жизни» студент осознает себя связующим звеном между здоровьем и образом жизни. Ведение здорового образа жизни позволяет осознать необходимость данного стиля жизни для развития и сохранения личного и общественного здоровья. С ведением здорового образа жизни тесно связано признание ценности здоровья, которое воспринимается как главная и основная задача нашей страны и всего человечества; признание человека как ответственного субъекта.

Заключение. Таким образом, различные формы и методы воздействия на студентов в целях формирования у них здорового образа жизни в условиях образовательной среды, можно резюмировать, что наиболее эффективными они будут лишь в совокупном применении. Здоровый образ жизни рассматривается нами как ценность, проявляющаяся в отношениях «человек - образ жизни» и раскрывающаяся посредством следующих идей: идея ценности здоровья, идея ведения здорового образа жизни, идея человека как ответственного субъекта.

Литература

1. Журалева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журалева – М.: Наука, 2006

ВЛИЯНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Лукашевич, О.В. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

Введение. Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем. Профессионально-прикладная гимнастика имеет своей целью способствовать развитию специальных двигательных качеств и навыков, от которых зависит успешная профессиональная деятельность человека. Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями.

Содержание. Накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры - профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования-воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров (в виде ППФП). В настоящее время ППФП в нашей стране осуществляется прежде всего в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной, профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда. В настоящее время ППФП студентов к высокопроизводительному труду в различных сферах народного хозяйства осуществляется в вузах страны последующим основным направлениям:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;
- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по

следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самодеятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части. ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов.

Заключение. Стало модным быть здоровым, заниматься спортом, потреблять полезные продукты. Современные условия жизни и производства, например работа на компьютерах, перемещение в городах, выполнение военных операций, требуют от человека высокого уровня развития двигательных способностей, особенно координационных способностей, т.е. умения быстро, точно и экономично управлять сложными двигательными действиями, часто в условиях дефицита времени.

К средствам повышения функциональных возможностей вегетативной сферы относятся малоинтенсивный бег, кроссовый бег, спортивные игры. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине "Физическая культура", которая составляется кафедрой физического воспитания на основе примерной учебной программы для высших учебных заведений. В рабочей программе отображаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально - технические возможности конкретного вуза. Студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, осваивают те элементы профессионально-прикладной физической подготовки, которые доступны им по состоянию здоровья.

Литература

1. Ильинич В. И. ППФП студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста / под ред. В. И. Ильинича // Физическая культура студента: Учебник. - М.: Гардарики, 1999. - С. 380 - 432.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Мушинская, К.А., 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Современная студенческая молодёжь ставит перед собой задачи профессиональной и личностной реализации. При этом ценности

здоровья и физической культуры, как одного из основных факторов, влияющих на это самое здоровье, в некоторой степени отходят на второй план.

В связи с этим необходимо, чтобы студенты получили необходимые знания, позволяющие сформировать такое отношение к своему здоровью, чтобы общество получило гармонически развитую, здоровую личность, способную плодотворно трудиться [1].

Цель: определение ведущих форм и способов мотивации студентов к занятию физической культуры.

Задачи: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

Методы исследования: анкетирование, исследовательский метод, обзор литературы.

Содержание. Учебный процесс в современном высшем учебном заведении формирует психофизические перегрузки: уменьшает двигательную активность студентов, сокращает продолжительность отдыха, приводит к умственному переутомлению, оказывает влияние на эффективность и качество восстановительных психофизиологических процессов, что негативно отражается на состоянии здоровья будущих выпускников ВУЗа.

Всем известно, что здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, а распространение вредных привычек в молодёжной среде часто является неспособностью найти себе полезное, увлекательное занятие в окружении здорового коллектива, которое поглощало бы большую часть свободного времени и способствовало воспитанию волевых качеств. Спорт и физическая культура могут стать тем содержанием, которое заполнит досуг молодёжи, сформирует психологическую устойчивость, решительность, дисциплинированность и многие другие волевые качества.

В результате опроса студентов физико-математического факультета почти все респонденты считают, что для укрепления и сохранения собственного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни; 65% студентов не соблюдают правила рационального питания, но 20% из них считают это причиной ухудшения здоровья;

23% – отмечают отсутствие полноценного отдыха;

50% опрошенных имеют привычку курить табачные изделия;

25% – испытывают психоэмоциональное напряжение и стрессы; только 42% – регулярно занимаются спортом или физическими нагрузками;

15% - обязательно обращаются к врачам в случае болезни.

Результаты анкетирования свидетельствуют о необходимости принятия мер для ориентации системы образования на повышение знаний об организме человека и функционировании его систем, формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью и потребности в здоровом образе жизни [2].

Заключение. На основе мониторинга образа жизни студенческой молодёжи, необходимо обеспечить психолого-педагогический процесс перехода от возникновения у студентов побуждения к практическим изменениям их поведения и стиля жизни в направлении оздоровления.

В заключении следует отметить, что наиболее важное значение в формировании личности будущего выпускника ВУЗа имеет:

1. формирование навыков здорового образа жизни студенческой молодёжи как предпосылки воспитания гармонично развитой личности и высококвалифицированного специалиста;
2. реализация личностно-ориентированного подхода с учётом взаимообусловленности и единства функционирования духовных и физических начал в человеке как важного компонента системы воспитания личности студента;
3. разработка и внедрение программ психофизического развития и мониторинга здорового образа жизни.

Литература

1. Айвазова Е.С., «Формирование нравственно-волевой сферы средствами физической культуры». [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2013 г. – 26 стр.
2. Алексеева Е.Н., Черкасова И.В., Голякова Н.Н. Анализ потребностно-мотивационной сферы студентов // European Social Science Journal. – 2015 г. –190-194 стр.

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК ПОЛЕССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Неверович, Ю.Н., 3 курс, ФЗОЖ (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Л.Н. Лаптиева**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Движение человека в суставах производится с разной амплитудой, которая зависит от формы сустава, связочного аппарата, пола, возраста, от физического состояния, температуры окружающей среды, времени суток, а также от питания. Недостаточная подвижность в суставах отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, также часто является причиной повреждения связок и мышц.

Понятие «гибкость» и «подвижность» следует различать, так как они имеют существенные различия. Термин «гибкость» применяется, когда речь идет о суммарной подвижности суставов всего тела. А термин «подвижность», когда речь идёт о подвижности в определенном суставе.

Очень важно выполнять определённый комплекс упражнений на развитие гибкости в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки и гармоничного физического развития.

Целью работы является исследование уровня развития гибкости у студенток Полесского государственного университета.

Нами были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, математическая обработка полученных данных.

Содержание. Исследование проводилось на факультете организации здорового образа жизни. В исследовании приняли участие 20 студенток от 19 до 22 лет 3-4 курсов. Все участницы данного исследования отнесены к основной группе здоровья.

Для оценки уровня развития гибкости применяется комплексный тест «наклон вперед». С помощью этого теста можно оценить уровень подвижности в тазобедренных суставах, позвоночного столба и состояние подколенного сустава. Для оценки уровня развития гибкости на основании полученных данных тестирования, разработана шкала оценки развития гибкости у девушек 19-22 лет (таблица 1).

Для определения подвижности позвоночного столба при исследовании студенткам было предложено выполнить наклон туловища вперед. Результат фиксировался по кончикам пальцев с задержкой в 3 секунды.

Испытуемые, в положении сидя на полу, наклонялись вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивалась с помощью линейки в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы достают выше нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «плюс», а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «минус».

Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ уровня развития гибкости у студенток ФЗОЖ

Тест	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше Среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более

По результатам выполнения теста «наклон вперед» лучшим показателем явился результат 37 см. Это соответствует уровню развития «высокий», что оценивается в 10 баллов. Его показала студентка 4 курса. Средний уровень развития имеют 15 студенток, среди них самый высокий результат 23 см. Самый низкий уровень развития имеют 4 человека, среди них самый низкий результат 3 см.

Шкала оценки уровня развития гибкости для девушек 19-22 лет представлены в таблице 1.

Заключение. В ходе нашего исследования, мы провели педагогическое тестирование уровня развития гибкости у студенток факультета организации

здорового образа жизни и пришли к выводу, что 75% студенток имеют средний уровень развития гибкости.

Чтобы выросли показатели гибкости, необходимо уделять пару минут в день и показатели не заставят тебя ждать. Развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств, а также для формирования правильной осанки и гармоничного физического развития.

ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Ничипорук К.В. 3 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Здоровый образ жизни во все времена был общечеловеческой материальной и духовной ценностью общества. В последние годы о здоровом образе жизни говорится не так как о социальном феномене, но и как об определенном качестве личности. Не смотря на это, в настоящее время проблема здорового образа жизни личности изучена полностью, хотя проблемы здоровья тела и духа изучаются с древности.[1]

Содержание. На основе анализа литературы, а также опроса студентов факультета иностранных языков можно сделать вывод, что большинство студентов в целях формирования и популяризации ЗОЖ используют две основные цели: укрепление здоровья (70 % опрошенных) и улучшения самочувствия (30% опрошенных).

По их мнению: для формирования ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и факторам ЗОЖ необходимо организовать социально-профилактическую работу в вузе, которая может быть представлена системой следующих видов работы специалистов:

1. Целенаправленная организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
2. Оказание социально-медицинской помощи студентам группы риска;
3. Стимулирование всех участников образовательного процесса к ведению ЗОЖ.

Только при взаимодействии мероприятий и проявлении активности всех участников образовательного процесса вуза можно решить проблему приобщения студенческой молодежи к принятию здорового стиля жизни и формирования ответственного отношения к здоровью.

Для создания и укрепления теоретической базы различными исследованиями предлагается введение и совершенствование специализированных учебных дисциплин, например:

- 1.«Создание курсов, направленных на обучение молодых людей различным парктикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления»;

2.«Наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации, заботы о своем здоровье и о здоровье находящихся вокруг людей»;

3.Внедрение в учебные планы валеологии – учебной дисциплины об индивидуальном здоровье человека, о культуре сохранения и укрепления здоровья и т.п.

Идея здорового образа жизни представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом. Можно констатировать, что исследование социальных факторов здоровья детей и подростков становится более основательным и продуктивным, в то время как в отношении здоровья молодежи студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченности исследовательских возможностей. Характер проблемы требует, чтобы в ее изучении сочетались не только социально-медицинский и психолого-педагогический, но и социологический подход, что позволит обеспечить более корректную социальную оценку факторов и тенденций в отношении здоровья студенческой молодежи.

Заключение. Рассмотрев различные формы и методы воздействия на студентов в целях формирования у них здорового образа жизни в условиях образовательной среды, можно резюмировать, что наиболее эффективными они будут лишь в совокупном применении. Обозначенные выше направления деятельности вписываются в концепцию «валеологизации системы образования». Базовым условием реализации концепции является формирование у студентов валеологического мышления, то есть ответственного отношения к здоровью и позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В.Журавлева. – М.: Наука,2006

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Новак, А.А. 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, канд. пед.наук, доцент

Введение. Забота о собственном здоровье – 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 и 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.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и, в то же время, защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Содержание. Были опрошены студенты факультета иностранных языков. Что понимают студенты под определением «Здоровье» 60% студентов подразумевают под здоровьем физическое здоровье, что есть естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. 20% из них - психическое здоровье, характеризующееся уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти. И нравственное здоровье, которое определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе (20%).

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, стремится к самосовершенствованию.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном режиме вырабатывается четкий необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывает влияние биологические социальные факторы, главным из которых является труд.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражается на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которая считается одной из самых опасных привычек современного

человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, лёгких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут. После выкуривание одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, Спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятия учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме. Около половины достаётся тем, кто находится рядом с ними. Курение является частые причины возникновения опухоли полости рта гортани, бронхов и лёгких.

Очень важно воспринимать здоровье, как и физическое, психическое и нравственное. Не следует разделять каждое из них по отдельности. Это мы и хотим донести до студентов, что значит, здоровье и как его определять.

Заключение. Итак, мы установили, что 60% студентов факультета иностранных языков подразумевают под здоровьем физическое здоровье, 20% - психическое здоровье, 20% - нравственное здоровье.

Литература

1. Мильнер Е. Г. Формула жизни. / Е. Г. Мильнер, А. П. Жедик. – Москва: Издательский центр «Физкультура и спорт», 1991. – С. 22-35.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ К ОТНОШЕНИЮ ДВИЖЕНИЯ STREET WORKOUT

Прокурат, А.Ф., Антонов, Б.С., 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Л.Н. Лаптиева,** канд. пед. наук, доцент.

Введение. Street Workout (уличные тренировки) в Республике Беларусь приобретает с каждым годом особую популярность. Все чаще проводят открытые чемпионаты по Workout. Количество участников и зрителей увеличивается. Ведется также бурное обсуждение в социальных сетях, что приводит к большой заинтересованности к данному движению.

Целью нашей работы явилось исследование отношения студентов 2 курса к движению Street Workout.

Материал и методы исследования.

Исследование проводилось методом анкетирования, в котором приняли участие 30 студентов 2 курса факультета здорового образа жизни Полесского государственного университета.

Используемые методы: анализ литературы, опрос, анкетирование.

Содержание. Street Workout предполагает вид деятельности молодежи, который ориентирован на здоровый образ и стиль жизни. основополагающим направлением являются гимнастические упражнения,

которые способствуют развитию физических качеств, силы и силовой выносливости. Нынешняя молодёжная субкультура предполагает такие занятия и между тем названия, как фитнес на улице, тренировки на свежем воздухе: Chetto Workout- гетто тренировка, которая включает в себя понятие: всегда, везде и для себя. Спортсмену нужно лишь выйти на улицу и посмотреть по сторонам. Одной из основных особенностей является то, что занятие этим видом не способствует денежным затратам. Заниматься можно, как и на уличных спортплощадках, так и на не специально подготовленных местах. Спортплощадки обычно могут включать в себя перекладины, брусья, горизонтальные лестницы, шведские стенки и прочие конструкции. Так же выполнять различные упражнения можно и на земле [2].

Движение направленно на постепенное разучивание и постепенное совершенствование элементов: гимнастических, акробатических и более усложненных элементов, которые включают в себя оба вида. Принцип разучивания элементов происходит так, что спортсмен не останавливается на достигнутом – он совершенствует старый элемент в то время, когда начинает разучивать новый [2].

Вместе с тем следует помнить, что тренировки на улице с весом собственного тела имеют огромное преимущество перед занятием с большим отягощением в зале, где люди с небольшим опытом подвергают себя чрезмерным нагрузкам, которые сказываются на работе сердца и т.д.

С целью изучения осведомленности студентов нами была разработана анкета, содержащая ряд вопросов о движении Street Workout. Результаты анкетирования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Изучение осведомленности студентов ПолесГУ о движении Workout.

Вопросы	Варианты ответов		
	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Знакомы ли Вы с движением Street Workout?	16(53,3%)	10(33,3%)	4(13,3%)
Существует ли в вашем населенном пункте данное движение?	14(46,7%)	9(30%)	7(23,3%)
Знакомы ли Вы с особенностями проведения данного движения?	12(40%)	15 (50%)	3(10%)
Посещаете ли Вы площадку «Workout»?	10(33,3%)	17(56,7%)	3(10%)
Занимаетесь ли Вы на данной площадке?	10(33,3%)	17(56,7%)	3(10%)
Получается ли у Вас выполнение этих упражнений (уголок, подтягивание, выход на две или на одну руку)?	14(46,7%)	16(53,3%)	-(0%)
Считаете ли Вы данное движение полезным?	26(86,7%)	1(3,3%)	3(10%)

Проведенные исследования изучения осведомленности студентов ПолесГУ о движении Workout позволяют сделать следующие выводы: более половины студентов 2 курса знакомы движением Street Workout (53,3%); 46,7% респондентов ответили, что в их населенном пункте существует

данное движение; половина опрошенных студентов не знакомы с особенностями проведения движения Workout; треть опрошенных посещают площадку для занятия Street Workout и занимаются на данной площадке; у 46,7% опрошенных студентов получается выполнение упражнений (подтягивание, уголок, выход на две и на одну руку). Считают полезным для своего здоровья данное движение Street Workout большая часть опрошенных студентов – 86,7%.

Заключение. Исследование отношения студентов 2 курса факультета организации здорового образа жизни к движению Street Workout показало, что большинство студентов знакомы с данным движением, поддерживают его и считают полезным для своего здоровья.

Литература

1. Сайт здоровья [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://zdorovko.info/workout/>. Дата доступа: 22.04.2019.
2. Официальный белорусский сайт Street Workout[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://street-workout.by/>. Дата доступа: 22.04.2019.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Сандригайло, Ю. П., 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина, которая обязательна для всех специальностей. Кроме того, она служит одним из средств формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья и психофизиологического состояния студентов-юристов в процессе профессиональной подготовки. Физическая культура представляет собой общественное явление, которое выполняет социальные задачи общества в области морали, воспитания, этики. Считается, что цель физического воспитания состоит в развитии физических качеств студентов и в укреплении их здоровья, однако существует ещё такой важный фактор физического воспитания, как психологический – т.е. результат физического воспитания, отражающийся в моральной, этической и психологической составляющей человека.

Содержание. Хорошо известно, что двигательная активность играет важную роль в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, и в силу этого, как фактор стимулирования интеллектуальной деятельности. В результате различных подвижных игр и физических упражнений улучшается не только мозговое кровообращение, но и активизируются психические

процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. В результате физической активности студентов увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных задач, улучшаются зрительно-двигательные реакции. Так например психомоторное развитие студентов тесно связано с развитием их познавательных процессов, в первую очередь с развитием их мыслительных операций, движения различной сложности способствуют умственному развитию студента, а различные подвижные игры и парные упражнения способствуют улучшению процессов внимания [1].

В связи с этим физкультура не менее, чем другие предметы, предоставляет возможности для развития познавательных процессов студентов посредством совершенствования выполнения и усвоения новых моторных действий. Поэтому включение в программу по физическому воспитанию специальных упражнений и подвижных игр приводит к формированию у студентов способности к четкому восприятию отдельных элементов двигательной структуры [2].

Физическое воспитание тесно взаимосвязано с другими сторонами воспитания: умственными, нравственными, трудовыми, эстетическим и оказывает большое влияние на развитие человека в обществе. Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, единством цели всех видов воспитания; во-вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; в-третьих, наличием общей основы, на которой разворачивается воспитание, а именно деятельности [3].

Для того, чтобы наглядно показать влияние подвижных игр эмоциональную составляющую студентов, был проведён небольшой эксперимент. В данном эксперименте участвовали студенты юридического факультета 2-ого курса. Сам эксперимент проводился в виде игры в футбол между двумя составленными командами.

Всего в игре участвовали 10 студентов. Перед игрой всем участвующим были заданы два вопроса: считаете ли вы, что подвижные игры влияют на эмоциональную составляющую человека и в каком психологическом состоянии вы сейчас находитесь?

В результате опроса 10 из 10 опрошенных студентов на первый вопрос ответило положительно. На второй вопрос 4 студента ответило, что находятся в состоянии напряжения и небольшого волнения, 6 студентов ответило, что находятся в бодром и нормальном психологическом состоянии.

В процессе игры все студенты проявляли активность, которая не редко сопровождалась позитивными эмоциями. По завершении игры студенты обеих команд выглядели уставшими, но весёлыми. На вопрос о том, как изменилось их настроение после игры, все 10 студентов ответили, что после того, как появился интерес к самой игре, настроение резко поднялось, несмотря на то, что почти все физически устали.

В результате проведённого эксперимента можно сделать вывод о том, что подвижные игры положительно влияют на эмоциональную составляющую студентов на занятии по физической культуре, при условии, что студент, если не в начале, то в самом процессе игры станет проявлять интерес к ней.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что активизация психических процессов и повышение умственной работоспособности с помощью различных подвижных игр и физических упражнений, является одной из задач вузовских уроков по физической культуре

Литература

1. Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта: Электронный журнал Камской государственной академии физической культуры, спорта и туриста, 26 марта 2007 г., № 8 // [Электронный ресурс] – Камск, 2008.

2. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психологопедагогическая характеристика людей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, канд.пед. наук, доцент

Введение. В данной работе мы рассмотрели основные физические качества, в том числе выносливость и ее развитие посредством физических упражнений. Физическое упражнение является основным средством физической культуры. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. К числу основных физических или двигательных качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят силу, быстроту, выносливость и координацию.

Цель работы – определить, какие физические качества наиболее часто развивают студенты 2-3 курсов иностранного языка на занятиях физической культурой.

Методы исследования. В работе применялись: опрос, анкетирование, статистическая обработка данных, обзор литературы.

Содержание. На основании опроса и анкетирования мы установили, что студенты 2-3 курсов факультета иностранных языков на занятиях физической культурой чаще всего развивают следующие физические качества:

– развитие силы – 50%;

- развитие гибкости, координации – 20%;
- развитие выносливости – 20%;
- 10% - другие физические качества.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Это одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому ее развитию спортсмены уделяют много внимания. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение, результаты проявленного усилия оказываются различными, в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную активность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возраста, половых и индивидуальных особенностей человека.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. О ней можно говорить, когда скелет человека полностью сформировался. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний. Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания, что поможет выявить причинно-следственную связь всех сторон изучаемого качества.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость является важнейшим физическим качеством, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Однако, в

преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

Заключение. На основании проведенных исследований, мы установили, что наиболее часто на занятиях физической культурой студенты 2-3 курсов факультета иностранных языков развивают такие физические качества как: сила, гибкость и выносливость.

Литература

1. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М.: Лептос, 1994.- С. 360-368.

ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тышковец, А.В. 3 курс, факультет организации здорового образа жизни (Полесский Государственный университет)

Научный руководитель – **Л. Н. Лаптиева**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Отношение к физической культуре – это её компонент, который можно охарактеризовать такими показателями, как положительное эмоциональное отношение, устойчивый интерес и потребность к систематическим занятиям. Сформированную систему знаний в области физической культуры, сложившиеся мотивы и убеждения, которые помогают личности, проявлять морально-волевые усилия, желание знать и уметь применять в своей повседневной жизни все ценности физической культуры. Формирование целевой установки на здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Целью нашего исследования является изучение отношения детей с нарушением слуха к физической культуре. В исследовании приняли участие 16 человек «УО Пинская специальная общеобразовательная школа - интернат». Нами был использован следующие методы: анализ литературы, анонимное анкетирование.

Содержание. В начале нашего исследования был проведен опрос среди детей с нарушением слуха в «УО Пинская специальная общеобразовательная школа-интернат». Опрос имел анонимный характер.

В исследовании приняли участие 16 человек (11 мальчиков и 4 девочки).

Анкета содержала 10 вопросов, и состояла в основном из альтернативных закрытых вопросов, т.е. вопросов, включающих в себя все возможные варианты ответов, из которых опрашиваемому необходимо выбрать тот, который более всего соответствует его мнению.

Результаты анкетирования приведены в таблице.

Таблица – Отношение детей с нарушениями слуха к физической культуре

1. Ваш возраст? А) 12-14; Б) 15 и старше.	2. Ваш пол? А) мужской; Б) женский.
3. Занимаетесь ли вы спортом? А) да; Б) нет.	4. Чем больше всего любите заниматься на уроке физкультуры? А) волейбол; В) лёгкая атлетика Б) футбол; Г) баскетбол .
5. Делаете ли вы зарядку по утрам? А) да; Б) нет; В) иногда.	6. Какой вид отдыха вы предпочитаете? А) просмотр телевизора; Б) общение; В) культурный отдых (театр); Г) спорт.
7. Посещаете ли вы спортивные секции в школе? А) да; Б) нет.	8. Как часто вы занимаетесь спортом? А) каждый день; Б) 3 раза в неделю; В) не занимаюсь.
9. Считаете ли вы урок физкультуры таким же важным, как и все остальные? А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.	10) С какой целью вы занимаетесь физической культурой? А) укрепление здоровья; Б) физическая подготовка в конкретной деятельности; В) образ жизни.

Анализ результатов исследования позволил выявить следующие данные:

На вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом?» опрошенные ответили следующим образом: 75% - да; 15% - нет.

На вопрос: «Чем больше всего вы любите заниматься на уроке физкультуры?» респонденты ответили следующим образом: 59% - волейболом; 20% - футболом, 10% легкой атлетикой; 11% баскетболом.

На вопрос: «Делаете ли вы зарядку по утрам?» учащиеся ответили следующим образом: 83% человек делают зарядку по утрам; 17% не делают зарядку.

На вопрос: «Какой вид отдыха вы предпочитаете?» опрошенные ответили следующим образом: 13% - человек предпочитают просмотр телевизора; 38% - предпочитают общение; 9% - культурный отдых; 40% - спорт.

На вопрос: «Посещаете ли вы спортивные секции в школе?» учащиеся ответили следующим образом: 92% - посещают; 8% - нет.

На вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?» опрошенные ответили следующим образом: 65% - занимаются спортом каждый день; 15% - занимаются спортом три раза в неделю; 20% - не занимаются спортом.

На вопрос: «Считаете ли вы урок физкультуры таким же важным, как и все остальные?» респонденты ответили следующим образом: 83% - да; 9% - нет; 8% - затрудняются ответить на поставленный вопрос.

На вопрос: «С какой целью вы занимаетесь физической культурой?» опрошенные ответили следующим образом: 72% - учащихся занимаются для укрепления здоровья; 21% - для физической подготовки в конкретной деятельности; 7% - считают, что это – образ жизни.

Заключение. Результаты анкетирования показали, что учащиеся с нарушениями слуха из «УО Пинская специальная общеобразовательная школа-интернат» в целом положительно относятся к физической культуре: большинство из них занимается физической культурой, посещает спортивные секции и считает урок физкультуры таким же важным, как и все остальные.

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

МОЛОДЁЖНАЯ СУБКУЛЬТУРА. ФУТБОЛЬНОЕ ФАН-ДВИЖЕНИЕ В СТРАНАХ ЕВРОПЫ

Адамович, К.Д. 2 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **В.П.Люкевич**, канд. философ. наук, доцент

Введение. По всеобщему мнению, движение, что в наше время называют фанатским, берет начало в Англии. Именно в этой стране поддержка своей футбольной команды получила соответствующие формы, которые сейчас называются футбольным фанатизмом. Именно английские фанаты прославились на весь мир как основатели этого движения. Копируя опыт английских суппортеров и добавляя в него свои специфические национальные особенности, фанатизм распространился и на другие страны Европы.

Термин «фанат» как сокращение от латинского *fanaticus* – исступленный, безумный, неистовый, - в наше время понимается как субъект, испытывающий чрезвычайное, непреодолимое влечение к определенному объекту: личности (кумиру) или группе людей (спортивная команда). Часто в различных литературных источниках можно также встретить близкое по содержанию понятие «тиффози», имеющее итальянские корни. В Словаре иностранных слов «фанатизм» определяется как страстная преданность своим убеждениям, соединённая с крайней нетерпимостью к чужим взглядам и стремлениям [1, с. 531].

Содержание. Цель данной работы заключается в проведении краткого обзора становления современной молодёжной субкультуры на примере футбольного фан-движения в странах Европы. При подготовке данного материала использованы такие методы исследования, как наблюдение, сравнение, анализ специальной литературы и интернет-источников.

Впервые английские фаны посредством телетрансляций чемпионата мира в Чили 1962 года могли увидеть других болельщиков, которые

поддерживали свои команды. Это придало соответствующие импульсы для повышения интереса молодежи к футболу. Вскоре после этого фанаты в Англии стали создавать свои группировки, которые собирались в определенных секторах стадиона. Эти группы считали тот или иной сектор своим, и именно они стали местом встречи определенных людей в дни проведения матчей. С этого времени стал меняться весь процесс поддержки команды и начала складываться определенная культура футбольной поддержки. Так создавался «клуб по интересам», где главным и даже единственным «интересом» стала максимальная поддержка своей команды. Все больше молодых людей приобщалось к культуре футбольных фанатов. Трибуны стадионов в то время были местом, где неприятности встречались довольно редко. Люди приходили прежде всего за тем, чтобы болеть за свою любимую команду. Однако уже в то время стали выявляться лидеры.

Фанатское движение как субкультура современного спорта представляет интерес с позиций спортивной этики, которую необходимо рассматривать в контексте культуры общества в целом и отдельной личности в частности, в аспекте профессиональных особенностей морали, отражения специфики учебно-тренировочного процесса, своеобразия спортивной борьбы и особенности взаимоотношений людей, причастных к спорту [более подробно, см.: 2].

В контексте данного материала интерес представляют взаимоотношения фанатов со спортсменами, тренерами, болельщиками других клубов, а также с правоохранительными органами. К спортсменам своей команды фанаты относятся очень требовательно: после успешных игр их почти боготворят, после серии «провальных» матчей – могут предать обструкции с помощью свиста, «кричалок», баннеров и т.д. В свою очередь, футбольные клубы, заинтересованные в поддержке своих болельщиков, стараются наладить с ними контакт и всячески помогают им в их стремлении попасть на выездные матчи.

Заключение. Фанатское движение прочно утвердилось в современной молодёжной субкультуре. Дать однозначный ответ на вопрос о его положительных или отрицательных сторонах порой бывает довольно затруднительно. Однако если этот феномен наличествует в окружающей социальной реальности, то он, естественно, требует пристального внимания и дополнительного изучения. С одной стороны, футбол без болельщиков на трибунах теряет свою зрелищность. С другой стороны, определенная часть фан-группировок посещает футбольные матчи отнюдь не ради футбола, а исключительно с агрессивными намерениями. Речь идет о «хулиганах», которые устраивают драки на трибунах, зажигают файеры, ломают сиденья, организуют фанатские войны. Именно это последнее вызывает наибольшие проблемы для системы охраны общественного порядка.

Литература

1. Словарь иностранных слов. – 16-е изд., испр. – М.: Рус. яз., 1988. – 624 с.
2. Субкультура фанатов: фабрика футбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sub-cult.ru/chtivo/sub-cult/6703-subkultura-fanatov-fabrica-futbola>. – Дата доступа : 04.11.2019.].

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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

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

Введение. Здоровый образ жизни для современного человека выступает как индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Актуальность здорового образа жизни сегодня вызвана, с одной стороны, возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, ухудшения продуктов питания, качества воздуха и воды, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Содержание. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, режим питания – 10-16%, на режим двигательной активности – 15-30% [1]. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его

окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство; и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [2].

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма;
- культуру сексуального поведения [3].

С целью более глубокого изучения данной темы было проведено эмпирическое исследование, которое позволило выявить отношение студентов к здоровому образу жизни.

Цель исследования: выявить особенности отношения к здоровому образу жизни.

Выборка составила 60 человек в возрасте 18-20 лет. Для решения поставленных задач был выбран опросник «Отношение к здоровью».

По результатам опросника были получены такие результаты: каждый испытуемый набрал от 7 до 16 баллов. Это говорит о том, что у студентов высокий уровень работоспособности, они могут достаточно долго находиться в напряженном состоянии, но умеют также хорошо расслабляться и полноценно отдыхать. Студенты знают свои возможности и умеют разумно расходовать жизненную силу, хотя иногда их «заносит», и большая энергия тратится на мизерный результат - гора рождает мышь. Студенты любят открывать новые возможности и умеют их использовать.

Также было выявлено, что студентов преобладает средний уровень знаний о своем здоровье (50,5 %); важное влияние на характер осведомленности в области здоровья на них оказывают врачи (56,6 %) научно-популярные книги (28,4 %), а также друзья и знакомые (15,2 %). Совершенно неважными в сфере осведомленности в области здоровья выступают СМИ, газеты и журналы (15,2 %).

Среди факторов, оказывающих наиболее существенное влияние на состояние своего здоровья, юноши и девушки называют образ жизни (82,6 %), экологическую обстановку (73,7 %) и особенности питания (60,6 %). Несущественное влияние на состояние здоровья оказывают, как полагают студенты, вредные привычки (15,1 %).

Заключение. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.

Теоретически проанализировав данную тему можно сказать, что основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Здоровье выступает для студентов доминирующей по значимости потребностью (73,3 %). Студенты достаточно хорошо осведомлены о состоянии своего здоровья. При этом значимое влияние на информированность о собственном здоровье оказывают врачи-специалисты (56,6 %), а минимальное - СМИ, газеты и журналы (15,2 %). Приверженность здоровому образу жизни у студентов выражается, главным образом, в избегании вредных привычек (70,5 %).

На мой взгляд, забота о здоровье студента предполагает не только борьбу с болезнями, исследование их происхождения, но и изучение состояния здоровья здорового человека, профилактику заболеваемости, разработку концепций здорового образа жизни и др.

Литература

1. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов: учеб. пособие для студентов вузов / М. В. Ильинич – М. : Академия, 2002. – 340 с.

2. Волохова, Н. П. Особенности влияния социального окружения студента на приобщение к здоровому образу жизни / Н. П. Волохова – Л. : ВЛАДОС, 2011. - 407.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков – М. : Питер, 2003. – 255 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В БРЕСТСКОМ РЕГИОНЕ

Венская, А.Р. 3 курс, ЭФ, БрГТУ

Научный руководитель – **В.А. Филиппов**, завкафедрой ФВиС

Введение. Несмотря на выгодное геополитическое положение, наличие богатого культурного и природного наследия, Брестская область занимает весьма скромное место на мировом туристском рынке.

Цель работы – определить проблемы и перспективы развития туризма Брестского региона.

Содержание. На сегодняшний день была проведена большая работа по оценке туристического потенциала по Брестской области, а также выявлены недостатки в организации туристско-рекреационного дела.

У нас еще мало рекреационных ландшафтов, в первую очередь парков в городах; оборудование и уровень благоустройства их не соответствует современным требованиям; территории отдельных туристско-рекреационных образований не связаны системой центров и маршрутов в единую планировочную систему; крайне не развита инфраструктура обслуживания туристов на значительных по протяженности транспортных туристических маршрутах [1].

Проблемным вопросом является отсутствие системы контроля за состоянием природных территорий повышенного туристского спроса, уровнем нагрузок на территории объектов экскурсионного показа охранных зон памятников, границы для большинства из которых четко не определены. Планомерное устранение этих недостатков позволит основываться в Брестской области при развитии туризма на тех его видах и формах, которые позволяют ресурсы. Это, прежде всего, максимально и комплексно поможет использовать имеющиеся уникальные природные комплексы и памятники архитектуры, истории, самобытные достояния культуры, включая традиционные фестивали, народные праздники и обряды.

Приоритетными зонами развития туризма на национальном уровне являются такие зоны Брестской области как Брестско-Каменецкая, Барановичско-Слонимская туристско-рекреационные зоны.

В ходе исследования проблем и перспектив развития туризма в Брестском регионе определились факторы, сдерживающие развитие въездного туризма в Брестский регион. Такими являются:

– малое количество гостиниц туристического класса (2-3 звезды) с современным уровнем комфорта и набором сервисных услуг, а также более высокого класса (4-5 звезд) для делового туризма; медленное развитие придорожного сервиса;

– несоответствие качества турпродукта его цене;

– недостаточно полная информация и реклама;

– сложный порядок выдачи виз и их высокая стоимость для граждан иностранных государств (отдельные страны, почувствовав отток туристов, уже готовы идти на снижение стоимости виз);

– несовершенство управления туристическим комплексом, в частности, законодательно не урегулирован статус туристско-рекреационных территорий;

– отсутствие практики создания благоприятных условий для инвестиций в туристическую инфраструктуру;

– невысокий уровень подготовки кадров и отсутствие опыта качественного обслуживания в рыночных условиях, отсутствие специализированных научных учреждений в сфере туризма.

Учитывая предпочтения туристической аудитории, складывающуюся конъюнктуру рынка и все благоприятные факторы и условия, на наш взгляд, возможно разработать диверсифицированный конкурентоспособный национальный турпродукт, включающий различные виды туризма и отдыха для привлечения иностранных посетителей: познавательный, экологический, оздоровительный, этнический, охотничий, спортивный, транзитный, деловой и религиозный (паломнический) туризм, агротуризм и др. Так, развитие экологического туризма в Беларуси должно быть направлено преимущественно на иностранного туриста, поскольку зарубежный спрос базируется на познавательных и психоэмоциональных потребностях. Для развития этого направления предпочтительны особо охраняемые природные территории, каждая из которых имеет свои особенности. Природоохранные учреждения предлагают организацию туристических походов в нетронутые уголки природы, фотоохоту на редких зверей и птиц, находящихся в естественных условиях, знакомство с флорой и фауной болот. Наличие развитой гидрографической сети позволяет развивать водный туризм. Перспективными для развития можно выделить такие специфические виды туризма, как медицинский, образовательный, научный, событийный. Их целями являются предоставление качественных и относительно недорогих услуг в области стоматологического обслуживания, языкового образования, научной деятельности. Туристский потенциал базируется на многообразии, красоте и первозданности природы, уникальности историко-культурного наследия.

Заключение. Подытоживая все вышесказанное, можно утверждать, что перспективы у Брестского региона въездного туризма есть. В то же время, не следует забывать о целом ряде серьезных проблем, которые должны быть решены.

Литература

1. Туризм в Республике Беларусь: библиогр. список № 3155, 1998-2000 / Расп. науч.-техн. б-ка; сост. О. А. Кот. – Минск, 2000. – 2 с.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЕТАТЕЛЯ МОЛОТА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Володкевич, Е.А., 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – М.В. Головач, канд.биологич.наук, доцент

Введение. Подготовительный период тренировки необходим для восстановления спортивной формы. Его задачами являются создание хорошей физической и функциональной базы, фундамента для перенесения высоких нагрузок, а также совершенствование двигательных умений и навыков, т. е. технической подготовленности. Интенсивность бросков молота определяется в процентах лучших тренировочных или соревновательных результатов. Под слабыми бросками следует понимать броски на расстояние, равное 50-80%, по средними 80-90%, по максимальными – свыше 90% от лучших тренировочных результатов на данный период времени. Количество максимальных бросков подбирается индивидуально, но нужно придерживаться следующей схемы: бросков по интенсивности: 5-6 слабых бросков, 2-8 максимальных, в заключение – средние (25-30 бросков за одно тренировочное занятие) [1, 2].

Методы оценки функционального состояния. Существует большое количество способов оценки функционального состояния: антропометрический метод (длина и масса тела), метод динамометрии (оценка силы верхних конечностей), оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы (ССС), (артериальное давление в покое, частота сердечных сокращений в покое, нагрузочное тестирование), дыхательной системы (жизненную емкость легких, пробы с задержкой дыхания – проба Штанге, проба Генче), педагогические тесты (прыжки вверх или в длину, бег на 30 и 60 м, тесты со свободными весами и т.д.), изокинетическая динамометрия, силоизмерительные стенды (тренажеры) позволяют точнее оценить динамические и кинематические свойства мышц, так как искусственная среда, создаваемая стендом, ограничивает свободу в суставах и ставит спортсменов различной квалификации в одинаковые условия (независимо от координационных способностей) и другие способы оценки [3, 4].

Анализ научно-методической литературы не позволил нам выявить критерии, объективно отражающие направленность и степень воздействия нагрузки на лимитирующие функциональные системы организма легкоатлета метателя. Недостаток такой информации не позволяет реализовывать в тренировочном процессе принцип индивидуализации при планировании тренировочной нагрузки как в отдельном занятии, так и в микро-, мезо- и макроциклах.

Обсуждение результатов. В ходе педагогического наблюдения мы сделали вывод, что к концу тренировочной недели наблюдается снижение функционального состояния (дальность полета падает при одинаковой интенсивности). Это наблюдалось на различных по весу снарядах, поэтому нельзя сказать, за счет какого снаряда снижение функционального состояния больше, т.к. на протяжении недели в тренировочном процессе используются как облегченные, так и утяжеленные снаряды, наряду с соревновательным снарядом. Тренировки выполнены в период с сентября по октябрь 2019 г. с использованием спортивных часов Polar 430M.

МПК метателя молота определять не целесообразно, так как во время выполнения попытки, метатель задерживает дыхание, а после попытки выдох и восстановление дыхания будет не точен из-за использования средств защиты (пояс, ремень).

Заключение. В ходе исследования было выявлено, что при снижении функционального состояния наблюдались следующие симптомы: вялость, апатия, расстройства сна, повышенная возбудимость, раздражимость, желание больше отдохнуть, резкая смена настроения, снижение иммунитета (симптомы болезни, болезнь), необходимость в более длительном восстановлении между попытками, т.е. ЧСС после броска снижалось дольше, чем в оптимальном состоянии (отследить сколько времени уходит до восстановления пульса до 115 оказалось сложно, так как после выполненного броска метателю молота нужно одеться, сходить в поле за снарядами (при необходимости вытереть), поправить спортивные средства защиты (наколенники, пояс, ремень и т.д.), использовать клеол, записать попытку и т.д.), из этого следует, что оценку ведём по ощущениям спортсмена).

Литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2012. – 368 с.
2. Башкин, В.М. Исследование изменения функционального состояния нервно мышечного аппарата спортсменов в течение различных тренировочных периодов // В.М. Башкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3.
3. Бондарчук, А.П. Метание молота / А.П. Бондарчук. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 111 с.
4. Бондарчук, А.П. Педагогические основы системы подготовки высококвалифицированных легкоатлетов метателей (теория, методика, практика) : автореф. дис. ... д ра пед. наук. – М. : ГЦОЛИФК, 1987. – 52 с.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Ковальчук, А.В., 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Л.Н. Лаптиева**, канд. пед. наук, доцент.

Введение. В современное время невозможно обойтись без компьютерной техники, большинство людей постоянно пользуются ей. Но никто не задумывается об её вреде. Длительная работа за компьютером отрицательно сказывается на физическом здоровье. В большей степени это связано с незнанием мер безопасности или пренебрежением ими.

Целью нашего исследования является изучение влияния компьютерной техники на здоровье студентов ПолесГУ.

Исследование проводилось методом анкетирования, в котором участвовали 36 студентов ПолесГУ.

В исследовании нами были использованы следующие методы: анализ литературы, анонимное анкетирование.

Содержание. Одним из наиболее распространенных источников ЭМИ является компьютер, работа на котором может приводить к разнообразным неблагоприятным последствиям.

Отечественные и зарубежные исследования показывают, что более 90% пользователей компьютеров жалуются на жжение или боли в области глаз, чувство песка под веками, затуманивание зрения и другие симптомы.

По данным итальянских учёных, которые обследовали свыше 5 тысяч пользователей компьютеров, были отмечены следующие симптомы: покраснение глаз — 48%, зуд — 41, боли — 9, «мурашки в глазах» — 36, неприятные ощущения — 5,5, чувство тяжести — 4, общий дискомфорт — 10, головные боли — 9,5, слабость — 3, потемнение в глазах — 2,5, головокружение — 2, двоение — 0,2%.

Для исследования влияния компьютерной техники на здоровье студентов нами была составлена анкета. В анкете мы выяснили влияние компьютерной техники на здоровье студентов.

В социологическом опросе приняли участие студенты всех факультетов «Полесского государственного университета». Общее число опрошенных в ходе исследования составило 36 студентов (20 девушек и 16 юношей) в возрасте от 17 до 22 лет из числа обучающихся на дневном отделении ПолесГУ.

Таблица – Влияние компьютерной техники на здоровье студентов

Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1. Часто ли вы пользуетесь компьютером?	32 (88,9%)	4 (11,1%)	0 (0%)
2. Много ли вы времени проводите за компьютером?	26 (72,2%)	6 (16,7%)	4 (11,1%)

3. Считаете ли вы, что сидение за компьютером влияет на ваше здоровье?	18 (50%)	9 (25%)	9 (25%)
4. Беспокоит ли вас ухудшение здоровья после работы за компьютером?	18 (50%)	10 (27,8%)	8 (22,2%)
5. Часто ли вам болит голова, спина, глаза после работы с компьютером?	10 (27,8%)	18 (50%)	8 (22,2%)
6. Знаете ли вы правила пользования компьютером?	33 (91,7%)	0 (0%)	3 (8,3%)
7. Соблюдаете ли вы правила пользования компьютером (дистанция от монитора до глаз, правильное положение тела, гимнастика для глаз)?	8 (22,2%)	20 (55,6%)	8 (22,2%)

Проанализировав данные анкеты, мы выяснили, что большая половина студентов «Полесского государственного университета», уделяют много времени для работы с компьютером.

Проведенное анкетирование показало что:

1. 50% студентов считают, что сидение за компьютером влияет на их здоровье.

2. На вопрос беспокоит ли их ухудшение здоровья после работы с компьютером, 50% ответили, что беспокоит, 27,8% ответили, что нет, и 22,2% затруднились ответить.

3. Так же мы задали вопрос, часто ли им болит голова, спина, глаза после работы с компьютером и 27,8 % студентов дали положительный ответ.

Заключение. Результаты анкетирования показали, что студенты «Полесского государственного университета», чувствуют ухудшение здоровья при работе с компьютером.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «МНОГОБОРЬЕ» БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

Козловская, Е.Н. магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Воспитание физически здорового молодого поколения одна из важнейших задач нашего государства. Физическая культура и спорт в современных условиях должны занимать важное место в системе жизненных ценностей студенческой молодежи и являться важным фактором укрепления здоровья, повышения их работоспособности, гармоничного физического и интеллектуального развития личности.

Спортивные мероприятия летнего и зимнего многоборье «Здоровье» обеспечивают эффективное решение задач разностороннего физического развития студентов, способствуют формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Содержание. Анализ научно-методической литературы позволяет выявить определенные особенности теоретического и практического

аспектов подготовки студентов-спортсменов летнего и зимнего многоборье «Здоровье».

При разработке содержания и структуры тренировочного процесса студентов спортивного учебного отделения «Многоборье» БрГУ имени А.С. Пушкина учитываются особенности образовательного процесса в вузе, учебные планы, график соревнований и др.

Особенностью планирования учебно-тренировочного процесса студентов спортивного учебного отделения «Многоборье» является одноцикловое планирование. Наиболее продолжительными мезоциклами являются общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них более продолжителен, особенно у начинающих спортсменов-студентов. Основная направленность тренировки на общеподготовительном мезоцикле – расширение функциональных возможностей организма спортсмена и обеспечение разностороннего воздействия на тренированность студентов. Тренировка на специально-подготовительном мезоцикле строится так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы, готовность к участию в соревнованиях.

Примерный план распределения тренировок и соревнований по видам «Многоборье» в течение учебного года представлен в таблице.

Таблица – Примерные план распределения тренировочной нагрузки

Вид многоборья	Кол-во часов за год	Общеподготов. период IX-XII месяцы	Спец.-подготов. Период I-III месяцы	Соревнов. период IV-V месяцы	Переходн. период VI месяц	Всего соревнований
Легкая атлетика	240	96	72	48	24	6
Силовая гимнастика	80	32	24	16	8	4
Плавание	100	40	30	20	10	4
Стрельба	60	24	18	12	6	3
всего	480	192	144	96	48	17

Заключение. На основе анализа соответствующих документов планирования, анализа учебной программы «Физическая культура» для спортивного учебного отделения «Многоборье» определены следующие особенности:

– в условиях вуза при подготовке спортсменов используется одноцикловая годичная тренировка, состоящая из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. **Подготовительный** период разделяется на два крупных этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

– продолжительность макроциклов в годичном цикле подготовки зависит от календаря соревнований и количества стартов, индивидуальных особенностей развития спортсмена;

– последовательность чередования мезоциклов развивающих и поддерживающих нагрузок в отдельных видах многоборья согласуется с календарём соревнований, индивидуальной направленностью подготовки спортсменов-студентов;

– в недельном микроцикле одно учебно-тренировочное занятие направлено на развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, второе – силовая подготовка и плавание, третье – выносливость и стрельба;

– обязательным требованием для всех занимающихся является участие в соревнованиях, как по отдельным видам «Многоборья», так и по «Многоборью» в течение годичного цикла подготовки.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ИСТОРИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ

Крынец, М. В. 2 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А.Самойлюк**, старший преподаватель

Введение. За последнее десятилетие происходит формирование студенчества нового типа, которое стремится к новациям и переменам во всех сферах жизни.

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности.

Доказано, что здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в учебном заведении, сохраняла и укрепляла здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Содержание. Регулярная двигательная активность посредством использования оздоровительно-развивающих средств способствует в физическом развитии:

- а) формированию правильной осанки и телосложения;
- б) индивидуальной корректировке отклонений в физическом развитии;
- в) содействует индивидуальному физическому развитию.

Следует отметить, что проводится много исследований физического развития студенческой молодежи.

Несмотря на обширное применение антропометрических конфигураций, пока еще нет единства взглядов на то, какие характеристики лучше всего характеризуют физическое развитие человека.

Наиболее важными показателями морфологических характеристик являются: тотальные размеры тела, пропорции тела, конституция, состав тела, состояние свода стопы.

В практике физического воспитания в первую очередь для оценки уровня физического развития специалистами используются тотальные размеры тела: масса тела (кг), длина тела (см).

Для оценки физического развития девушек студенток мы использовали тотальные размеры тела.

Полученные данные о физическом развитии студенток первого курса исторического и юридического факультетов расположены в таблице.

Таблица – Контрольные показатели физического развития студенток

Показатели	Статистические параметры							t	p
	Исторический факультет			Юридический факультет					
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v			
Длина тела (см)	166,7	4,49	2,69	167,3	5,11	3,05	0,483	> 0,05	
Масса тела (кг)	58,9	4,06	6,89	54,8	3,87	7,06	4,003	< 0,05	
Окружность грудной клетки, см	88,5	3,49	3,94	85,6	3,81	4,45	3,887	< 0,05	

С помощью методов математической статистики были обчислены полученные показатели физического развития.

Заключение. Полученные результаты физического развития студенток, обучающихся на первом курсе, свидетельствуют, что девушки исторического и юридического факультетов по показателям длины тела не имеют статистически значимых различий ($p > 0,05$).

Результаты массы тела и окружности грудной клетки можно интерпретировать следующим образом:

1) Масса тела девушек исторического факультета преобладает на 4,1 кг над массой тела девушек юридического факультета. Наблюдаются статистически значимые различия между этими показателями ($p < 0,05$).

2) Девушки юридического факультета по показателям окружности грудной клетки отличаются от показателей девушек исторического факультета на 2,9 см ($p < 0,05$).

Таким образом, анализ и сравнение результатов с помощью математических методов исследования позволил установить, что, несмотря на некоторое отличие средних величин между группами по признаку физического развития – длине тела, статистически достоверных различий не обнаружено.

Между показателями массы тела и окружности грудной клетки между средними величинами групп девушек юридического и исторического факультетов отмечены достоверные статистические величины.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТА

Куцко, Ю.В. 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура — часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Стрессоустойчивость — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

Каждый студент имеет те или иные особенности нервной системы, воспитания, мировоззрения, которые влияют на способность работать в той или иной сфере. В современном мире профессиональная деятельность многих студентов протекает в экстремальных условиях. Эффективность такой деятельности определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и профессионально важными свойствами, в числе которых — стрессоустойчивость, являющаяся компонентом адаптивности личности.

Содержание. Состояние и свойство личности связано с изменениями поведения в различных ситуациях и отражает различное протекание нервных процессов. Уровень мотивации зависит от степени готовности к риску человека и может быть низким, средним, высоким, очень высоким. Низкий уровень мотивации выражается в трудности преодоления препятствий, средний — возможность преодолеть препятствие есть только в некоторых ситуациях, высокий — в простоте отношения к проблеме, отсутствии трудности в ее решении, очень высокий уровень мотивации выражается в том, что человек вообще не воспринимает ни одну ситуацию с точки зрения проблемы. Искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям может привести к чёткости, отсутствию сильных эмоций и безразличию. Стрессоустойчивость можно развивать (повышать) тренировкой.

Актуальностью изучения данной темы является тот факт, что в последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости студентов.

Значительное внимание привлекают особенности влияния профессиональной деятельности на состояние здоровья, чья работа тесно связана с интенсивным и эмоционально напряженным взаимодействием с людьми. У этих специалистов наиболее часто наблюдаются психические и физиологические реакции на широкий круг ситуаций в трудовой деятельности. Эти реакции являются проявлением такого феномена, как профессиональный стресс. Формирование стрессоустойчивости, как профессионально-важного качества, является неотъемлемым аспектом профессиональной культуры в целом. Профессиональную культуру можно характеризовать как выражение зрелости и развитости всей системы социально значимых личностных качеств, продуктивно реализуемой в профессиональной деятельности.

В профессиональной культуре специалиста находит свое выражение не только связь и взаимодействие общества, личности и профессии, но и вся его индивидуальная культура. Одним из факторов, обуславливающих развитие профессиональной культуры, выступает состояние психологической культуры, которая является способом гармоничного саморазвития личности, а также условием стрессоустойчивости студентов.

Успешность и эффективность адаптации к учебной и спортивной деятельности будущего специалиста по адаптивной физической культуре, уровень его профессионального здоровья определяются такой интегральной характеристикой личности, как стрессоустойчивость.

Заключение. Устойчивость к стрессу является важным фактором обеспечения успешности и надежности учебной деятельности. Исследование ее природы, механизмов развития и проявления, психолого-педагогической поддержки, становления профессиональной стрессоустойчивости студентов позволит не только понять сущность данного феномена, но и обосновать пути, методы, основные направления преодоления стрессовых состояний в процессе личностно-профессионального развития будущего специалиста.

Литература

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков. - СПб., 2004.
2. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. Казань: Изд-во КазГУ, 1987.
3. Абульханова-Славская, К.А. Психология личности и деятельности / К.А. Абульханова-Славская. М.: 1980. -335 с.
4. Крупник Е. П. Психологическая устойчивость личности как проблема современной психологии // Научные труды МПГУ. - М., 1997.
5. Маслов А. Дальние пределы человеческой психики. СПб: Евразия, 1997.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лаврусик, М. В. 2 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Э.Н. Хиль, преподаватель

Введение. Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций.

Физическая культура – специфическая часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на удовлетворение потребности общества в создании физической готовности людей к различным формам их жизнедеятельности. Двигательная активность оказывает определяющее влияние на развитие и формирование человека как личности, его здоровья, общественное производство и труд [1].

В последнее время наблюдается ярко выраженная тенденция ухудшения физического здоровья студенческой молодежи. Проблемы в нарушении состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, заболеваний центральной нервной системы. Студенты с подобными нарушениями, не препятствующими выполнению физических упражнений, занимаются в специальных медицинских группах (СМГ) [2,3].

Занятия, проводимые в СМГ, не пользуются популярностью среди студентов. Ощущается недостаток в разработке практических рекомендаций по качественному проведению учебного процесса.

Студентам СМГ должно быть свойственно осознанное стремление к восстановлению и укреплению своего здоровья, высокая мотивация к физкультурной деятельности.

Содержание. Цель работы заключается в анализе состояния здоровья студенток специального учебного отделения.

Нами был проведен анкетный опрос 50 студенток исторического факультета УО БрГУ имени А.С. Пушкина, отнесенных по состоянию здоровья в СМГ. Анализ своего здоровья у студенток показал: 15,1% респондентов оценили свое состояние здоровья как хорошее и 75% – скорее плохое. Около 2,1% отметили, что у них здоровье очень хорошее, крепкое, 7,8% – как очень плохое.

Так же 22,8% респондентов считают себя редко болеющими и не пропускающими по этой причине учебные занятия. 77,2% относят себя к категории часто болеющих.

На вопрос «Когда вы были зачислены в СМГ здоровья?» 45,9% было зачислено в СМГ по состоянию здоровья в период обучения в 10 – 11 классах. 37,8% указали на период 5–9 классы и значительно меньше – начальной школы (14,3%). Из данной информации следует, что период обучения в школе является наиболее опасным для физического здоровья

учащихся. Большие умственные (психические) учебные перегрузки учащихся без применения необходимой организму для нормального формирования и развития оптимальной двигательной активности вызывают у них нежелательные отклонения в физическом здоровье.

Заключение. В настоящее время одной из острых проблем является привлечение студентов, отнесенных к СМГ, к регулярным занятиям физическими упражнениями. Очень низкой признается их удовлетворенность этими занятиями по причине их малой эмоциональности и привлекательности.

Таким образом, с помощью анкетного опроса было установлено, что студенты, отнесенные по состоянию своего здоровья к СМГ, имеют различные нозологические заболевания. Основной возрастной период, на который приходится всплеск отклонений в физическом развитии растущего организма – это старший школьный возраст.

Уровень физической подготовленности и здоровья студентов в настоящее время по ряду критериев не отвечает современным требованиям. Сегодня студенты слишком часто болеют, имеют избыточную массу, нарушения опорно-двигательного аппарата. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности.

В связи с этим, необходимо привлекать студентов к разработке и проведению новых организационных средств, форм и методов, которые позволят более результативно осуществлять должное направление. Они должны выступать инициаторами и организаторами целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

Литература

1. Аухадеев, Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах : метод. пособие [Текст] / Э.И. Аухадеев, С.С. Галлеев, М.Р. Сафин. – М.: Высш. шк., 1986. – 34 с.
2. Крюкова, Г.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: уч. пособие [Текст] / Г.В. Крюкова, С.Н. Михайлова. – СПб: СПбГУП АФ., 2003. – 287 с
3. Купчинов, Р.И., Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов. – М.: ИВЦ Минфина, 2004, – 211 с.

ОЦЕНКА ЗНАЧЕНИЯ ПОСТОЯНСТВА ВНЕШНЕГО СТЕРЕОТИПА ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

Мацука, Д.Н., Лис, Л.В., магистранты, факультет физического воспитания (УО «БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Головач М. В.**, канд.биолог.наук, доцент

Введение. В процессе жизнедеятельности постоянно осуществляется как анализ, так и синтез раздражителей внешней и внутренней среды.

Если в окружающей среде существует раздражители, которые действуют систематически и в строгой последовательности на протяжении определённого периода времени (это внешний стереотип), и на каждый из этих раздражителей возникает выработанная условная или, безусловно, рефлекторная реакция, то соответственно внешнему стереотипу в коре будет формироваться такое же стереотипное, последовательное изменение функциональных отношений.

Такая зафиксированная в коре определённая последовательность процессов возбуждения и торможения называется динамическим стереотипом. Стереотип – автоматизированные приспособительные реакции. Поэтому он облегчает деятельность нервных клеток. Переделка динамического стереотипа – непростая, иногда непосильная задача для нервной системы, часто приводящая к функциональным расстройствам нервной деятельности (неврозам) [2].

Цель работы: выявить значение постоянства внешнего стереотипа при осуществлении двигательного навыка.

Методы исследования: испытуемым являлся магистрант факультета физического воспитания «БрГУ им. А.С. Пушкина», Тарасов Павел Романович, который занимается единоборствами(дзюдо) 4 года.

Была установлена величина колебаний тела испытуемого при выполнении упражнений (стойка «смирно» – с открытыми и закрытыми глазами, имитация попеременного двухшажного хода – с открытыми и закрытыми глазами, боковое равновесие – с открытыми и закрытыми глазами) и время удержания равновесия [1].

Результаты и их обсуждение. С закрытыми глазами в стойке смирно время удержания равновесия уменьшилось на 20 %, а величина колебаний в 5 раз. При имитации попеременного двухшажного хода на 69 %, а количество колебаний увеличилось на одну треть.

Самые большие изменения положения тела наблюдаются при удержании бокового равновесия: время сократилось на 79%, количество колебаний увеличилось в 5 раз.

Навыки, связанные с участием зрительного и вестибулярного анализаторов (стойка смирно, имитация попеременного двухшажного хода, боковое равновесие) были достаточно стабильны.

Таблица – Изменение показателей при выполнении исследования

	Стойка «Смирно», сек		Имитация попеременного двухшажного лыжного хода, сек		Боковое равновесие, сек	
	Открытые глаза	Закрытые глаза	Открытые глаза	Закрытые глаза	Открытые глаза	Закрытые глаза
Величина колебания тела	1	5	10	15	15	4
Время удержания равновесия	150 сек.	120 сек.	66 сек.	20 сек.	38 сек.	10 сек.

При отклонении зрительного анализатора, время удержания равновесия сократилось на 56%. Следовательно, двигательный навык дестабилизируется в среднем на 56%.

Заключение. У испытуемого время выполнения упражнений уменьшалось в направлении стойка смирно – имитация попеременного двухшажного хода – боковое равновесие. Двигательный навык дестабилизируется в среднем на 56%.

Литература

1. Малах, О. Н. Физиология спорта: уч.-метод.комплекс / О. Н. Малах; ВГУ им. П. М. Машерова. – Витебск: Изд-во ВГУ, – 137 с.
2. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 351 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Нелипович, С.А., 2 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В цивилизованном обществе здоровью ребенка придается особая роль и значимость. В определенной степени здоровье ребенка, равно как и взрослого человека, генетически детерминировано, но условия жизни, экологические катаклизмы и ряд других мощных по своему воздействию факторов могут существенно изменить программу естественной реализации физических и психических качеств личности. Для ребенка быть здоровым значит развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию как неблагоприятных факторов внешней среды, так и своего внутреннего мира [1].

Младший школьный возраст наиболее благоприятный для формирования навыков здорового образа жизни. Дети должны знать, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения.

Приступая к формированию здорового образа жизни у учащихся, не стоит забывать, что эта проблема комплексная и не ограничивается лишь способами и методами укрепления физического здоровья, профилактикой заболеваний, но заключается также и в изменении личностных качеств человека в сознательном принятии принципов ЗОЖ.

Содержание. Одной из важнейших задач школьного образования является формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья младшего школьника – одна из наиболее актуальных проблем современности. Экологические проблемы, стремительный ритм жизни, нерациональное питание оказывают пагубное влияние на состояние ребенка.

Понятие «здоровый образ жизни» не является новым. О нем говорили и писали философы, педагоги, психологи и медики в разные времена. Много внимания ему уделяли педагоги в XX веке, продолжают разрабатывать эту тему и сейчас. Однако в XXI веке данное понятие приобретает новые оттенки в связи с теми изменениями в социальной, политической сферах, которые непосредственным образом влияют на образ жизни людей в целом. Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни относят к социально-биологическим факторам, компонентами которого служит триада показателей: уровень, качество и стиль жизни.

Большинство младших школьников не знают, какими большими резервами физического и психического здоровья обладает организм, как можно сохранить, развить и использовать эти резервы. В связи с этим особое значение приобретает знание своего организма. Необходимо, чтобы каждый ребенок был знаком со строением и функциями своего тела, сознательно соблюдал гигиенические требования. Применение на практике научно обоснованных правил личной и общественной гигиены поможет укрепить организм, закалить его, уберечь от различных заболеваний, стать физически развитым и здоровым человеком, способным к любому труду.

Изучением проблемы здорового образа жизни занимались как с медико-биологической точки зрения, так и с социально-психологической, такие ученые, как Попов С.В., Куинджи Н.Н., Зайцев Г.К., Осипова М.П., Казин Э.М., Афанасьев А.Л., Золотников А.Г., Левин Б.М., Немцов А.В., Е.М.

Щербакова Е.М., Менделевич В.Д., Донских Т.А., Короленко Ц.П., Кулаков С.А., Акулич М.М. и др.

Объект исследования – образовательный процесс в начальной школе.

Предмет исследования – особенности формирования здорового образа жизни младшего школьника.

Задачи исследования:

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы определить теоретическое значение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».

2. Определить эффективность образовательного процесса по формированию ЗОЖ у младших школьников.

3. Изучить и частично обобщить опыт учителей начальных классов по формированию основ культуры ЗОЖ.

Гипотеза исследования: процесс формирования здорового образа жизни среди младших школьников будет эффективным при условии, если: создать условия для формирования здорового образа жизни; систематическое проведение уроков, включающих практические опыты, в обучении младших школьников способствует развитию мыслительной деятельности, познавательного интереса учащихся, наблюдательности, более прочному и глубокому усвоению знаний о здоровом образе жизни.

Для решения поставленной задачи используется комплекс методов исследования: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; беседы с учителями, учащимися; анкетирование. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №13 г. Бреста им. В.И. Хована».

С целью формирования представлений о здоровом образе жизни, усвоение понятия «правильное питание» и его значение для организма, а также на получение эмпирических подтверждений (или опровержений) целесообразности использования урока, включающего практические опыты, в обучении младших школьников нами было проведено научное исследование на базе ГУО «Средняя школа №13 г. Бреста им. В.И. Хована».

В исследовании принимали участие дети младшего школьного возраста 4 «Б» класса, в количестве 28 человек (12 мальчиков и 16 девочек).

Для установления уровня сформированности знаний учащихся о правильном питании и его значении для организма (формирование основ культуры здорового образа жизни) учащимся и их родителям были предложены тестовые задания. В результате исследования были проанализированы полученные результаты.

Заключение. Таким образом, мы определили, что уровень сформированности знаний учащихся о правильном питании и его значении для организма средний. В процессе анализа результатов исследования были выявлены основные пробелы в знаниях учащихся, а также сделан вывод о том, что необходимо использовать самые разнообразные методы и приемы ознакомления детей с материалом.

После проведения экспериментального теста, с учащимися 4 «Б» класса было проведено внеклассное мероприятие на тему «Правильное питание – залог крепкого здоровья!». На основе анализа полученных результатов, нами было установлено, что уровень знаний учащихся о правильном питании и его значении для организма человека значительно повысился. Это дает утверждать о том, что урок, включающий практические опыты, способствует повышению знаний учащихся о здоровом образе жизни.

Литература

1. Ананьев, В. А. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие / В. А. Ананьев, Д. Н. Давиденко, В. П. Петленко, Г. А. Хомутов; под ред. проф. Д. Н. Давиденко. – СПб. : НИИХ СПбГУ, 2001. – 348 с.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Непевная, А.Н. 3 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

Введение. Физическая культура представляет собой общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания и этики.

Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Стоит отметить, что целью физического воспитания в вузах так же являются:

1. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.
2. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
3. Всесторонняя физическая подготовка студентов.

Содержание. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица – «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный

образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства.

Цель работы – изучение отношения студентов второго курса к занятиям по физической культуре.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, обработка результатов.

В анкетировании приняли участие студенты второго курса (17 человек) психолого-педагогического факультета учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

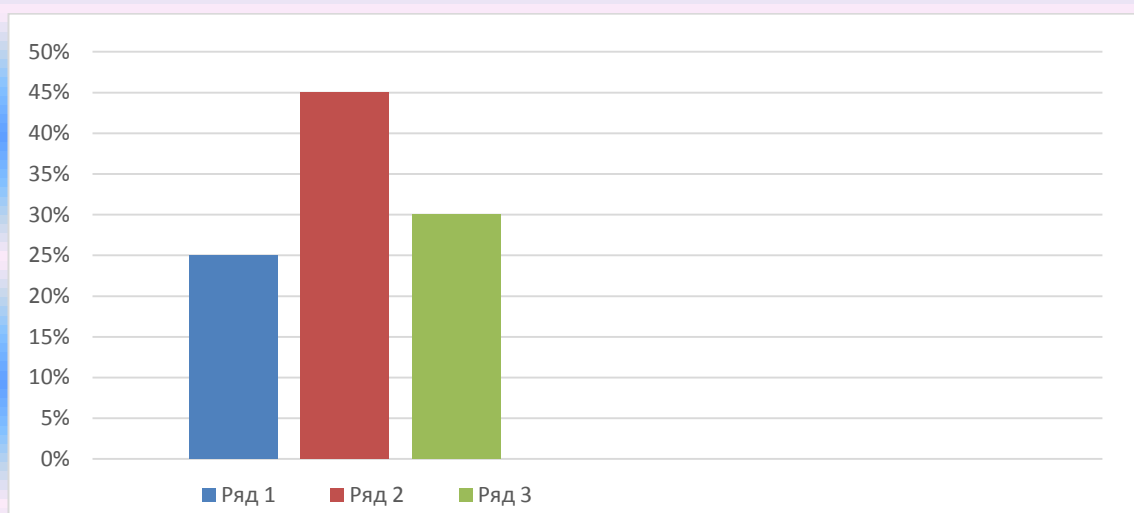
Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом так же способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов.

К сожалению, на недостаточность воспитательной работы по формированию физической культуры личности и отсутствие ценностных установок на здоровый образ жизни в среде учащейся молодежи указывает тот факт, что большой процент студентов мало интересуют физкультурно-спортивные мероприятия. Подавляющее большинство сведений о значении физкультурно-спортивной активности они получают из источников средств

массовой информации – газет, телевидения, интернета и др., т.е. пассивных средств физического воспитания. Многие считают, что знакомиться со спортом необходимо на практике – в соревновательной и тренировочной деятельности. Вместе с тем, студенты исключительно редко принимают участие в соревнованиях различного масштаба, исключая спортсменов.

Результаты исследования. 25% занимаются дополнительными нагрузками; 45% не занимаются, но в дальнейшем планируют заниматься; 30% не занимаются.

Значительное место в жизни студентов занимают встречи с друзьями, общение и контакты по учебным вопросам, компьютерная деятельность.



Ответы студентов на вопрос: «Занимаетесь ли вы дополнительно физическими нагрузками вне учебных занятий?»

Можно сделать определенный вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения.

Литература

1. Калашников, А.Ф. Физическая культура / А.Ф. Калашников, – Орел: ОРАГС, 2002.
2. Организация здорового образа жизни студентов при помощи педагогических технологий.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Петров, Е.О., 2 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

Введение. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Во время учебы, основной деятельностью студента является получение и совершенствование знаний. Различные практические, факультативные занятия, лекции и семинары – это серьезная нагрузка на организм, не говоря о периоде экзаменов, когда эта нагрузка возрастает в несколько раз. Для того, что бы студент усваивал всю информацию и мог стабильно функционировать во время всего учебного периода, необходима не только высокая эрудированность, но и хорошее состояние здоровья.

Большую часть учебного процесса студенты находятся в сидячем положении, вследствие чего, они не получают необходимой двигательной, физической нагрузки и следовательно в будущем столкнутся с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Это означает, что объективные обстоятельства будут и далее принуждать современного человека и студентов, в том числе гораздо основательнее обращаться к физической культуре и спорту, что явно пойдет им на пользу.

Содержание. Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты первых курсов - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Приобщение студентов к физкультуре и спорту начинается с учетом особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки.

В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодого специалиста. Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной физической подготовки.

Опираясь на все вышесказанное, можно выделить несколько аспектов, на которые стоит обратить внимание ВУЗам для того, чтобы роль физической культуры и спорта возрастала и была актуальной для студентов.

Во-первых, необходимо четко и наиболее целенаправленно подходить к процессу обучения и интеграции каждого студента в процесс физической культуры и спорта.

Во-вторых, активная поддержка различных спортивных движений, которые помогают студентам не только укрепить свое здоровье при помощи спорта, но и улучшить свои теоретические знания, в области физической культуры.

В-третьих, формирование у студентов не только физически развитого тела, но и здорового мышления в области личного здоровья, его укрепления и поддержания в надлежащей форме.

В-четвертых, активное содействие со стороны института и каких-либо иных учреждений, а также государственных органов в облегчении участия студентов в Спартакиадах, Олимпиадах, чемпионатах и иных спортивных мероприятиях.

В-пятых, пропаганда здорового образа жизни среди студентов, которая необходима для формирования наиболее полного и правильного представления о своем здоровье.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата.

Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов.

Главной особенностью преподавателей физического воспитания является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность студента. Педагогическая деятельность преподавателя состоит из определенных элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру.

В нашем университете каждый студент должен систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием. Для более активного привлечения студентов и работников Университета к физической культуре и спорту в нашем Университете функционирует спортивный клуб, бассейн, тренажерный зал, имеется хорошая материальная база: спортивный инвентарь (мячи, гантели, скакалки, маты), работают 7 физкультурно-оздоровительных секций (спортивная борьба, фитнес, аэробика и т.д.), работает турклуб «Берестье».

Активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью учебного процесса и на межвузовском уровне. В межвузовских соревнованиях участвуют сильнейшие студенты-спортсмены. Цель подобных соревнований - установить личные контакты между будущими коллегами и добиться лучших спортивных результатов между вузами города, района, области и

республики. Этим и определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза-филиала. За учебный год спортивный клуб принимает участие в проведении более чем 80 спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий различного уровня.

В заключении, хотелось бы отметить тот факт, что физическая культура и спорт всегда были в центре внимания и можно смело утверждать, что интерес к ним возрастает с каждым годом все больше и больше. Для того, чтобы этот интерес не угасал, необходимо активное содействие, как со стороны государства, так и со стороны образовательных учреждений, для поддержания и развития интереса к физической культуре и спорту у студентов. Только в этом случае, можно рассчитывать на то, что здоровье и общее развитие граждан будет находиться на высоком достаточно высоком уровне, а отношение к спорту и физической культуре в целом, будет только положительным.

Литература

1. Космолинский Ф.П. «Физическая культура и работоспособность» - М. 1983 г.
2. «Профессионально-прикладная физическая подготовка» В.И. Ильинич . Изд. Москва - Высшая школа 1978 г.
3. «Физическое воспитание учащейся молодежи» С.П. Полиевский Изд. Москва - Медицина -1989 г.
4. «Физкультура и труд». А.В. Жеребцов, М-1986 г.
5. «Физическая культура студента»: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича, М-2004 г.

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – КУЛЬТУРА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Полюхович, К.Н., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Жизнь человека во многом зависит от состояния здоровья организма. Практически все стороны деятельности личности – производственно-трудовая, семейная, бытовая, духовная, учебная и другие – в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Если рассматривать удельный вес условий, определяющих состояние здоровья, то оказывается, что здравоохранение, медицинская активность составляет - 8-10%; внешняя среда, природно-климатические условия – 17-20%, генетика, биология человека – 18-22%, образ жизни – 49-53%.

Как видно из приведенных данных, ведущим фактором, влияющим на уровень здоровья, является организация здорового образа жизни человека. Основными факторами риска образа жизни выступают: вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стресс, гиподинамия, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное,

неполноценное питание, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков.

Содержание. Понятие «здоровье» определяется как нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересны и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей относительная ценность здоровья все больше возрастает. Чтобы быть здоровым, надо самому человеку заботиться о себе. Здоровье – это самая большая ценность для человека. Здоровье редко приходит само по себе. За него надо бороться, его надо добывать, заботиться о его сохранении [1].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Важно постоянно помнить: если хорошо «взять старт», т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов. Каждый человек должен правильно чередовать труд и отдых. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Следующим звеном здорового образа жизни является [2,3,4] искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность.

Заключение. На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В

результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

Литература

1. Огородникова, Н. Н. Холод против простуды / Н.Н. Огородникова. – М.: Сфера, 2002. – С. 70
2. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1 – 4 кл / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: Владос, 2004. – 260 с.
3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса / Н.В. Бабкина // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 3–6.
4. Щелчкова, Л.А. Наша программа здоровья / Л.А. Щелчкова // Начальная школа. – 2000. – №10. – С. 26–30.

ВОСТРЕБОВАННОСТЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

Савицкий, О.М., 2 курс, географический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Яглык**, преподаватель

Введение. Спортивный туризм - это явление, которое сочетает в себе множество направлений деятельности людей: туризм, спорт, экологическое и нравственно-эстетическое воспитание. По причине того, что в туризме существует множество классификаций, к спортивному туризму можно отнести большое количество как активных, так и пассивных видов туризма.

Согласно самому распространенному подходу к определению спортивного туризма, к нему относится посещение туристами спортивных мероприятий, без непосредственного участия в них, разного рода походы, которые могут быть категорийные или любительскими. Некоторые классификации так же в спортивный туризм включают путешествия с целью занятием видами спорта, не связанными с туризмом. На развитие всех этих направлений спортивного туризма в конкретном регионе влияют множество факторов.

Содержание. Инфраструктура спортивного туризма является очень разнообразной, к ней можно отнести такие ее элементы, которые присущи как большинству видов туризма, так и специфичны для спортивного туризма. Спортивные сооружения могут быть базой не только для событийного спортивного туризма, но и для посещения их людьми с целью занятия спортом. Специфичными являются и такие объекты, которые могут быть препятствием при других видах туризма, например, искусственно созданные дистанции для туристских соревнований.

На территории Республики Беларусь принято выделять несколько туристических районов, это связано, прежде всего, с неоднородностью природных и социальных условий. В связи с тем, что при различных видах спортивного туризма интересны различные условия и объекты. Территория страны используется для водного, пешеходного, велотуризма, при этом привлекательным является населенные пункты или отдельные спортивные сооружения.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

- раскрыть сущность понятия спортивного туризма, проследить этапы его развития на территории Беларуси;
- познакомиться с существующими классификациями спортивного туризма, проанализировать факторы его развития;
- изучить имеющуюся в Беларуси инфраструктуру, для развития спортивного туризма;
- раскрыть особенности территориальной организации спортивного туризма;
- выявить проблемы связанные с развитием спортивного туризма в стране, определить перспективные направления для его развития.

Спортивный туризм. За последние пять лет введено в строй более 100 объектов физкультурно-спортивного назначения. Ежегодно растет количество крупных международных спортивных мероприятий, проводимых в Беларуси. Республиканский календарный план проведения спортивно-массовых мероприятий на 2017 год включает 279 мероприятий различной направленности. Дальнейшая работа нацелена на увеличение количества проводимых в нашей стране спортивных мероприятий, принимаемых на соревнования и тренировочные сборы иностранных спортсменов, а также на комплексную подготовку к проведению II Европейских игр 2019 года и Чемпионата мира по хоккею с шайбой 2021 года в Минске и Риге.

Заключение. Не смотря на стремление развивать спортивный туризм, существует ряд проблем, связанных, прежде всего с инфраструктурой, маркетингом и законодательством. Территория страны богата ресурсами для развития водного, пешеходного, спортивно-познавательного и велотуризма, так же существует база для проведения спортивных соревнований разного уровня, в связи с этим именно эти направления следует развивать в Республике Беларусь.

Спортивный туризм является одним из приоритетных видов туризма в Беларуси. Государство прилагает большие усилия для развития туристического сектора, так как эта отрасль, может приносить значительную прибыль. Вместе с тем спортивный туризм является общедоступным видом туризма, не требующим больших материальных ресурсов. Это позволит сделать его массовым, что повысит физическую и эстетическую культуру, популяризировать здоровый образ жизни.

Литература

1. Спортивный туризм история [Электронный источник]. Режим доступа: - <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/> - Дата доступа 23.10.2019
2. Спортивный туризм история [Электронный источник]. Режим доступа: - <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/> - Дата доступа 23.10.2019
3. Спортивные комплексы и дворы спорта в Беларуси [Электронный источник]. Режим доступа: -<https://vetliva.ru/belarus/sport/sport-complexes/> - Дата доступа 21.10.2019.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНЬ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Семейко, А.В., 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Одной из важнейших задач современной начальной школы является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у школьников. Основы физического и психического здоровья ребенка и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские и юношеские годы. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. Это возможно путем активного привлечения педагогов, родителей и медицинских работников к организации и проведению совместной просветительной и оздоровительной работы в условиях семьи и школы. При активном взаимодействии семьи и школы повышается эффективность физкультурно-оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Содержание. Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе [1].

Правильное развитие организма школьника немислимо без двигательной активности. Гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена — головного мозга происходит под влиянием мышечной деятельности. Кора головного мозга, получая сигналы от органов чувств и от работающих скелетных мышц, осуществляет тонкую и точную регуляцию сложной деятельности всего организма. Поэтому важно, чтобы мышечные нагрузки были систематическими, разнообразными, достаточно интенсивными и не утомительными для ребят. Постоянная

тренировка делает мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды.

Занятия физкультурой дают ребенку возможность лучше управлять своим телом. У него появляется сноровка, и тогда никакой труд не утомляет. Выполнение физических упражнений происходит под регулирующим воздействием эндокринной системы. Это значит, что любая мышечная работа тренирует эндокринную систему детей и подростков, что обеспечивает гармоничное развитие их организма. Учебная нагрузка школьников, включая и выполнение домашних заданий, очень велика, и на активную мышечную деятельность остается немного времени. В связи с этим свободное время следует разумно, по возможности равномерно по дням недели, распределить так, чтобы его хватило и на активный отдых (подвижные игры), и на физкультуру, и на спорт [2].

Физкультурные паузы включают дыхательные упражнения, наклоны туловища, приседания, упражнения для кистей и пальцев (ритмичное сжатие в кулак и разжимание пальцев с разведением их в стороны, круговые вращения кистей, сжатых в кулак, сгибание и разгибание предплечий в локтевых суставах, в домашних условиях можно добавить ритмичное сжимание мяча или резиновой груши) [2].

Спортивные занятия — это не просто времяпрепровождение или развлечение, которое можно заменить другими видами отдыха, а неотъемлемая часть комплекса гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьника. Физические упражнения благотворно влияют на установление и развитие всех функций центральной нервной системы. Без движений затрудняется умственная деятельность. Поэтому школьники, постоянно занимающиеся физкультурой и спортом, как правило, лучше успевают по общеобразовательным предметам. Приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, начатое в школьном возрасте, создает потребность в активном образе жизни на все последующие годы [3].

Заключение. При ежегодном профилактическом осмотре детей школьный врач обязательно определяет группу физкультуры для каждого учащегося. Если школьнику по состоянию здоровья противопоказаны занятия в основной группе, его переводят в подготовительную, отличающуюся от основной тем, что из программы исключены некоторые упражнения, а также сдача норм и участие в соревнованиях. В случаях, когда школьнику не подходит и подготовительная группа, предписываются занятия по типу лечебной физкультуры в специальной группе [3].

Укрепить и оздоровить ребят, страдающих хроническими заболеваниями, совсем без физкультуры невозможно. Им необходима и утренняя зарядка, и прогулки на свежем воздухе, и в меру подвижные игры. Но осуществляя такой двигательный режим, необходимо постоянно советоваться с лечащим врачом.

Литература

1. Кулагина, И.Ю. Младшие школьники: Особенности развития. - М.: Эксмо, 2009. - с. 23.
2. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - с. 15.
3. Кудрявцев, М.Д., Швалева, Т.А. Развитие самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры // Начальная школа. - 2006. - № 5. - С. 65.

ПРОБЛЕМА ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ МОЛОДЁЖИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Сечко А.Ю., 4 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, канд.пед. наук, доцент

Введение. Физическая культура органическая часть общечеловеческой культуры. Сферы ее деятельности направлены на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Физическая культура, как средство и способ физического совершенствования личности, помогает развивать индивидуальные генетические задатки индивида и является неотъемлемой частью воспитания и образования. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей, ценностный уровень образовательных программ по физическому воспитанию, развитие массового спорта, наличие спортивных достижений. Физическая культура удовлетворяет потребность людей в самовыражении через взаимодействие, общение и активную деятельность [1].

Спорт составная часть физической культуры, а так же средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Развитие массовой физической культуры и спорта не только обеспечивают ранение здоровья и повышение работоспособности, но и способствует заполнению досуга и отвлечению населения, в особенности подростков, от вредных привычек – курения алкоголизма и наркомании. Для этого необходимо преодолеть у населения низкую потребность в занятиях физической культурой.

Содержание. Спортивные достижения выдающихся атлетов вдохновляют большие массы людей и способствуют их приобщению к систематическим спортивным занятиям [2].

Цель работы определить степень заинтересованности современной молодёжи в занятиях физической культурой.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как анкетирование и опрос.

Результаты и их обсуждение. Анкетирование молодых людей с целью определения степени их заинтересованности в занятиях физической

культуры проводилось со студентами 2-3 курсов филологического факультета. Опрос показал, что большинство студентов 2 курса (67 %) занимаются физической культурой с целью улучшения своей физической формы, а 33 % ответили, что не считают занятия физкультурой полезными. На 3-м курсе 85 % студентов относятся к физкультуре положительно и 15 % не посещают данные занятия совсем.

Заключение. Таким образом, исследование показало, что в студенческом коллективе существуют явные проблемы с осознанием молодёжью значения физической культуры в жизни человека. Молодые люди не до конца понимают, какое огромное влияние спорт оказывает на их здоровье. Чтобы избавиться от данной проблемы, нужно больше внимания уделять пропаганде спорта в современном обществе, приобщать молодёжь к различным марафонам, кроссам, проводить как можно больше спортивных мероприятий, ведь физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. Популярность физической культуры является неотъемлемым явлением здоровья нации. Воспитание адекватного отношения к физической культуре, ее эстетике, желания совершенствоваться физически и тренировать волю и характер достаточные аргументы для привлечения в спорт молодого поколения.

Литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КноРус, 2013. – 240 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова.- М.: ЮНИТИ, 2016.- 431 с.

ВЛИЯНИЕ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

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

Научный руководитель – **В.П. Люкевич**, канд. философ. наук, доцент

Введение. Допинг – это ряд биологически активных препаратов, стимулирующих активность и увеличивающие силы организма. Зачастую, стремление к победе на соревнованиях, приводит спортсменов употреблению допинга, который негативно влияет на здоровье человека и является смертельно опасным. Именно факты смертей атлетов, применяющих определенные лекарственные вещества, и послужили тому, что Международный Олимпийский комитет признал вред допинга и ввел запрет на его употребление.

Содержание. Биологически активные лекарственные вещества применяются с целью искусственного повышения физических и

эмоциональных возможностей атлетов в процессе спортивной деятельности. Список препаратов, запрещенных к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований.

К допинговым средствам относятся препараты следующих 5 групп:

1. Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики).
2. Наркотики (наркотические анальгетики).
3. Анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства.
4. Бетаблокаторы.
5. Диуретики.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, фармакологический допинг, генный допинг [более подробно, см.: 1].

Кроме того, выделяют четыре класса соединений, подлежащих ограничению, - даже в случае их приема с лечебными целями, это: алкоголь (настойки на основе этилового спирта), марихуана, средства местной анестезии и кортикостероиды [более подробно, см.: 2].

Например, стимуляторы центральной нервной системы, - такие, как амфетамин, фенамин, кофеин, эфедрин, коразол, кордиамин, - способны резко активизировать психическую деятельность, устранить психическую и физическую усталость. При их приеме наблюдается исчезновение вялости, сонливости, появляется чувство бодрости, повышается настроение, физическая и интеллектуальная работоспособность. Однако использование стимуляторов в то же время приводит к нарушениям сна, появлению чрезмерной возбудимости, нарастанию чувства тревожности, отмечаются повышение артериального давления и разнообразные вегетативные нарушения (появляются боли в области сердца, повышается частота сердечных сокращений, нарушается сердечный ритм).

Основной целью данной работы является анализ влияния анаболических стероидов на организм спортсмена. В целом, анаболические стероиды и другие анаболизирующие гормональные средства разделяют на следующие основные группы:

- андрогены (мужские половые гормоны): тестостерон, тестэнат, метилтестостерон и др.;
- синтетические анаболические средства: метан, нероболлил, винстрол и др.;
- соматотропный гормон (гормон роста);
- гипофизарный гонадотропный гормон (хорионический гонадотропин).

После приема анаболических стероидов наблюдается так называемый «гипогликемический эффект», связанный с увеличением числа особых клеток в поджелудочной железе (бета-клетки), которые превращают глюкозу крови в гликоген. Кроме того, анаболические стероиды предотвращают образование глюкозы из аминокислот и усиливают ее сгорание. Сокращение процентного содержания жира, наблюдаемое при приеме анаболических стероидов, связано с усиленным вовлечением жиров в энергетический обмен.

Воздействие анаболических стероидов на организм проявляется ещё в том, что многие атлеты, употребляющие стероидные препараты, отмечают исчезновение болей в суставах и сухожилиях. Происходит также снижение уровня холестерина в крови, повышается устойчивость организма к гипоксии (кислородному голоданию), увеличивается содержание гемоглобина в эритроцитах. Анаболические стероиды улучшают венозное кровообращение, усиливают приток крови к работающим мышцам. Время на восстановление после травм и тяжелых тренировок сокращается. Применение стероидов позволяет тренироваться несколько раз в день, появляется способность выполнять более высокие нагрузки, возникает устойчивость к боли, улучшается «мышечная память».

Обратный эффект проявляется в том, что требуется постоянное увеличение дозы допинга, что и является причиной многочисленных осложнений. Многие спортсмены для получения максимального результата используют так называемый *stacking*-режим приема стероидов, который заключается в постепенном изменении дозы стероидов и чередовании видов препаратов на протяжении курса, а также комбинируют анаболические стероиды с препаратами других групп (например, с тестостероном и диуретиками). Использование таких схем анаболических стероидов приводит к еще более неблагоприятным последствиям, чем при использовании отдельных препаратов. Поскольку водорастворимые препараты выделяются через почки, а жирорастворимые через печень, - среди осложнений чаще других имеют место нарушения со стороны выделительной и детоксицирующей функций печени и почек [более подробно, см: 3]. И это только некоторые негативные последствия приёма допинговых препаратов, список может быть продолжен...

Избыток стероидов способствует усилению функций щитовидной железы, что вызывает отрицательный азотистый баланс за счет резкого усиления процессов окисления белков в условиях энергетического дефицита. У мужчин наблюдаются изменения в половой сфере: уменьшение размеров и подвижности сперматозоидов, нарастает атрофия яичек, резко сокращается продукция спермы. Восстановление нормального уровня сперматогенеза происходит в течение шести и более месяцев. На почве приема стероидов у мужчин часто наблюдается развитие гинекомастии, причем значительное развитие тканей молочных желез и сосков подчас требует хирургического вмешательства. Это явление связано с тем, что часть тестостерона превращается в организме в эстрогены (женские половые гормоны), а использование высоких доз стероидов ускоряет формирование груди по женскому типу.

Специфические побочные эффекты действия анаболических стероидов наблюдаются у подростков: преждевременно закрываются зоны роста в апофизах трубчатых костей, что вызывает приостановку в росте. К специфическим видам допингов относятся диуретики. Они используются для срочной сгонки веса и для ускорения выведения продуктов распада

анаболиков. Вместе с жидкостью из организма выводятся соли, необходимые для нормального обмена веществ и функционирования организма (например, калий, необходимый для работы мышцы сердца). Диуретики, принимаемые без компенсирующих продуктов или диеты, приводят к развитию сердечной недостаточности. Кроме того, прием диуретиков может спровоцировать обострение сахарного диабета, так как вызывает повышение сахара в крови, расстройства со стороны ЖКТ, аллергические реакции. Нередко развивается нарастающая гипотония, приводящая к обморочным состояниям [более подробно, см.: 4].

Заключение. Употребление допинга приводит к побочным эффектам в виде нарушения деятельности внутренних органов и обмена веществ, возникновения зависимости, психических расстройств и неизбежно ведет к многочисленным заболеваниям и др. вплоть до смертельного исхода.

Литература

1. Базулько, А.С. Биохимические основы спортивной мышечной деятельности : учебное пособие для вузов /А.С. Базулько. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
2. Спортивный допинг: классификация и воздействие на человека // Международный научный журнал «Символ науки». –№4. – 2015. – С. 191-192.
3. Федорович, С. В. Допинг и аллергия / С.В. Федорович / М. : БИТ «Хата», 1994. – 80 с.
4. Орлов, А. Капканы допинга / А. Орлов // Журнал «Большой спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.bolshoisport.ru/articles/kapkany-dopinga>. – Дата доступа : 25.10.2019.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У МАЛЬЧИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Тарасов, П.Р., 1 курс, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – М.В. Головач, канд.биолог.наук, доцент

Введение. Свойства нервной системы можно представить в виде иерархии уровней: верхний уровень – системные свойства мозга в целом; средний – комплексные свойства различных структур мозга, низший – элементарные свойства отдельных нейронов. Вопрос о связи свойств каждого уровня с особенностями психики и поведением человека изучен мало. Индивидуальные различия людей, обусловленные свойствами нервной системы, проявляются в динамических характеристиках и не касаются содержательных. Следует заметить, что и динамические характеристики во многом зависят от условий воспитания, привычек, установок [2]. Регулярные физические нагрузки, спортивные тренировки оказывают положительное действие на все отделы нервной системы. В результате тренировок

восстанавливается уравнивание процессов торможения и возбуждения в коре головного мозга, увеличивается ее приспособляемость к новым нагрузкам и изменениям окружающей среды [3].

Так, например, на работу нервной системы человека положительно воздействуют игровые виды спорта. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма. Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, ее способность приспособлять организм к новой обстановке, новым видам деятельности и исключительно благотворно влияет на психическую деятельность человека [1].

Цель работы – определить влияние физических нагрузок на свойства нервной системы у мальчиков дошкольного возраста, занимающихся футболом по данным теппинг-теста.

Методы исследования. Исследование проводилось на мальчиках дошкольного возраста 6 лет, занимающихся футболом на протяжении 2 лет, с помощью методики Е. П. Ильина – теппинг-тест. Данная методика была модифицирована О. П. Елисеевым, который предлагает не 6 (как это обычно предлагается, например, для младшей группы подростков или в оригинальном варианте Е.П.Ильина), а 8 полей для простановки точек, чтобы тенденция изменения работоспособности обнаруживалась более отчетливо. Так как целью исследования явилось определение влияния физических нагрузок на свойства нервной системы, то и взятая за основу модификация О. П. Елисеева была изменена. Так, сравнивались показатели по данным теппинг-теста правой рукой до и после занятия, в отличие от методики Е. П. Елисеева, где определялось различие показателей левой и правой руки.

Тестовый материал: стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283 мм), разделенные на 8 расположенных по 4 в ряд равных прямоугольника.

Методология: Экспериментатор подает сигнал: «Начали!», а затем через каждые 5 с дает команду: «Перейти в другой квадрат». По истечении 5 с работы, в 8-м прямоугольнике экспериментатор подает команду: «Стоп». Опыт проводился до занятия и после, продолжительность занятия – 45 минут.

Обработка результатов теста:

1. Подсчитать количество точек в каждом прямоугольнике и внести результаты в протокол;
2. На основании анализа формы кривой диагностировать силу нервной системы согласно нижеописанным критериям.

Варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

– Сильный тип: темп нарастает до максимального в первые 10-15 с. работы; в следующие 25-30 с. он может снизиться ниже исходного уровня

(т.е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

– Стабильный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого нервной системы средней силы;

– Слабый тип: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

– Среднеслабый тип: темп работы снижается после первых 10-15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – среднеслабая нервная система;

– Среднесильный тип: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со среднесильной нервной системой.

Полученные данные были подвергнуты обработке и представлены в таблице.

Содержание. Исследование проводилось на восьми испытуемых, возраст всех испытуемых на момент исследования составлял 6 лет, стаж занятий футболом – 2 года, все правши. Теппинг-тест проводился правой рукой до занятия и после занятия.

Таблица – изменение свойств нервной системы до и после физических нагрузок у мальчиков дошкольного возраста, занимающихся футболом

Испытуемый	До занятия	После занятия
Исп.1	Среднесильный тип НС (118 т.)	Среднесильный тип НС (145 т.)
Исп.2	Слабый тип НС (136 т.)	Слабый тип НС (146 т.)
Исп.3	Сильный тип НС (164 т.)	Среднесильный тип НС (185 т.)
Исп.4	Среднесильный тип НС (112 т.)	Стабильный тип НС (115 т.)
Исп.5	Стабильный тип НС (162 т.)	Среднесильный тип НС (131 т.)
Исп.6	Стабильный тип НС (144 т.)	Среднесильный тип НС (205 т.)
Исп.7	Сильный тип НС (135 т.)	Слабый тип НС (164 т.)
Исп.8	Слабый тип НС (196 т.)	Среднеслабый тип НС (163 т.)

Заключение. Таким образом, результаты теппинг-теста показали, что физическая активность, в частности занятия футболом в дошкольном возрасте оказывают различное влияние на свойства нервной системы отдельного индивидуума. Можно сделать вывод, что в основе индивидуальных различий лежат анатомические, морфофункциональные и биологические особенности, уровень физического развития и фенотипически обусловленные физические качества, а в основе типологических особенностей, определяющих динамику приспособления к окружающей среде, лежат свойства нервной системы, сочетание которых сугубо индивидуально.

Литература

1. Ревтова, О.А. Влияние спорта на нервную систему человека // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 11.11.2019)
2. Милорадова, Н.Г. Психология и педагогика. Учебник / Н. Г. Милорадова. – М.: Гардарики, 2005. – с. 147.
3. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, – М.: 2014. – с. 90

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ ПО ДАННЫМ ОДНОМИНУТНОГО ТЕСТА

Цзяо Чжибо, 1 курс, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – М.В. Головач, канд.биолог.наук, доцент

Введение. Функциональная проба – это различного рода нагрузки, задаваемые обследуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом. Используется преимущественно при спортивно-медицинских исследованиях. Физическая работоспособность тесно связана с путями ее обеспечения, т.е. с реакцией организма на данную работу. Следовательно, физическая работоспособность является ведущим показателем функционального состояния организма. Общая физическая работоспособность пропорциональна количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно и с достаточно высокой интенсивностью.

Работа выполняется на велоэргометре с постоянным сопротивлением вращению педалей, не зависящим от частоты педалирования.

Оборудование: велоэргомер, секундомер.

Ход работы. Вначале каждый из 10 юношей выполняли стандартную для всех работу: педалирование в течение 1 мин со скоростью 90 об/мин. При так сопротивлении вращению педалей, которое обеспечивает выполнение за 1 оборот 15 кгм внешней механической работы, мощность нагрузки при этом составляет 1350 кгм/мин.

После этого следует пауза, продолжительность которой также является стандартной и составляет 1 мин.

Во время следующей затем тестирующей нагрузки студенты выполняли на велоэргометре работу с максимально возможным числом оборотов педалей за 1 мин. По ходу нагрузки через каждые 10 с обследуемому сообщают время, оставшееся до окончания теста.

Сопротивление вращению педалей (С) стандартизовано по весу испытуемых. Для имеющих массу тела больше 80 кг, оно составляет 30 кгм/об., для тех у кого масса тела меньше 80 кг, оно рассчитывается следующим образом:

Сопротивление вращению педалей находили по формуле: $C = 30 - \frac{82,5 - \text{вес}}{5}$ (кГм / об).

Число оборотов педалей (O) за 1 мин такой нагрузки прямо отражает объем выполненной работы (W).

Для определения абсолютной максимальной мощности мышечной работы мы использовали следующую формулу: W (кГм) абс. = C (кГм/об.) * O (об.). Для определения относительной максимальной мощности мышечной работы мы использовали следующую формулу: W (кГм) отн. = W (кГм) абс. / вес (кг)

Поскольку эта работа выполнена за 1 мин, реальная размерности W соответствует величинам мощности – кГм. Величина W чаще всего составляет 2500-3200 кГм/мин, или 400-550 Вт. Наиболее высокие индивидуальные величины W достигают 4000 кГм/мин, или 600 Вт. Среднее значение W равно 38,1 кГм/мин*кг, или 6,25 Вт/кг. Поэтому значения W (кГм) отн мы пересчитали в международный формат по пропорции.

Полученные данные 10 юношей внесли в таблицу.

Таблица – Результаты исследований

Ф.И.О.	C, кГм /об.	O, об./мин	Вес, кг	W абс., кГм/мин	W отн, кГм/кг*мин	W, Вт/кг
Ц. Ч.	30	130	90	3900	43,3	7,1
Б.Т.Н.	27,3	126	69	3439	49,8	8,2
П.Д.С.	28,1	135	73	3780	51,7	8,5
Л.О.С.	25,9	132	62	3418	55	9,0
Я.А.М.	26,6	136	64	3577	55	9,0
П.П.С.	25,2	130	58,5	3276	56	9,2
Л.В.С.	24,1	124	53	2988	56,4	9,3
К.Н.В.	28,3	151	74	4273	37,7	6,2
К.В.И.	25,2	150	58,7	3786	64,5	6,2
М.Е.Г.	25,9	157	62	4066	65,5	10,6
Среднее значение	26,66	137,1	66,42	3650,3	53,49	9,47

Заключение. Анализ экспериментальных данных свидетельствует о достаточной степени тренированности 8 студентов факультета физического воспитания. 2 студента имели показатели максимальной мощности мышечной работы, характерные для нетренированных лиц.

Литература

1. Головач, М.В. Физиология спорта : учеб.-метод. Комплекс / М.В. Головач ; БрГУ им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2014. – 185 с.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ НАД ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Челюк, Е.П., 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Одним из условий правильной постановки физического воспитания в школе является хорошо организованный медицинский контроль, задачи которого состоят в широком использовании основных средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья детей и контроле за их правильным применением, а также в создании надлежащих условий для работы по физическому воспитанию [1, с. 97].

Для выполнения этих задач врач, прикрепленный к школе, проводит медицинские обследования учащихся для определения состояния их здоровья и физического развития, систематически контролирует занятия физическими упражнениями и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проводит санитарно-просветительную работу среди учащихся, родителей и учителей, участвует в разработке и проведении школой мероприятий по улучшению здоровья детей и предупреждению травматизма.

Содержание. Школьный врач является ближайшим советником учителя по вопросам здоровья и физического воспитания детей и в то же время контролером в выполнении санитарно-гигиенических требований. Все указания врача, касающиеся здоровья и физического воспитания детей, являются обязательными для учителя.

Учащиеся младшего школьного возраста не реже одного раза в год проходят медицинское обследование и распределяются по медицинским группам. С учетом распределения детей по группам учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся при проведении всей учебно-воспитательной работы, в том числе уроков и внеклассной работы по физической культуре.

Об итогах медицинских осмотров врач докладывает на педагогическом совете школы.

Все учащиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную; подготовительную и специальную.

К основной группе относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности.

В подготовительную группу зачисляются дети, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Учащиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, которым противопоказаны занятия

по государственным программам в общих группах, относятся к специальной группе.

Некоторые учащиеся временно, впредь до улучшения состояния здоровья, полностью освобождаются от занятий физическими упражнениями. В необходимых случаях при наличии соответствующих показаний отдельным учащимся могут быть назначены занятия лечебной физической культурой. Дети, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Школьники, отнесенные к основной группе, допускаются:

– к занятиям в полном объеме;

– к занятиям в кружках физической культуры и секциях коллектива физкультуры;

– к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной группы допускаются к занятиям по общим программам физического воспитания, но при условии соблюдения постепенности в прохождении материала. В соответствии с указаниями врача учащихся подготовительной группы надо ограничивать в выполнении упражнений, связанных с большим физическим напряжением, и прежде всего в беге и прыжках. Со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организуются занятия один-два раза в неделю во внеурочное время

Заключение. Дополнительное обследование состояния здоровья обязательно в тех случаях, когда учащийся начинает посещать школу после какого-либо заболевания. Весьма возможно, что дети, относившиеся до заболевания к основной медицинской группе, после выздоровления будут заниматься в подготовительной, а может быть и в специальной. Любой перевод учащихся из одной медицинской группы в другую должен быть известен учителю, класса и учителю физической культуры, которые в своей практической работе особенно внимательно осуществляют индивидуальный подход. Это, прежде всего, относится к физическим нагрузкам на уроках. Внимание учителя направляется на весьма умеренное нарастание физической нагрузки, на постепенную адаптацию организма к этому нарастанию [1, с. 102].

Литература

1. Козленко, Н.О. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н.О. Козленко. – К., 1985. – 120 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ БРЕСТКОЙ ОБЛАСТИ

Шмет, А. А., Крым, Л. Е. 4 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – А.И. Софенко, канд. пед. наук, доцент

Введение. Научные исследования в области изучения физической активности учащихся общеобразовательных школ показывает, что несмотря на загруженность в повседневной жизни школьника, некоторые находят время для занятий спортом не только на школьных занятиях физической культуры.

Содержание. *Цель работы* – анализ физической активности школьников.

Методы исследования. Исследование проводилось путём опроса и анкетирования учащихся 9-11 классов общеобразовательных школ. Всего в опросе участвовало 78 школьников, из них 56% респондентов – мальчики, 44% - девочки. Согласно учебному плану, у подавляющего большинства опрошенных учащихся в неделю проводится 3 урока физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты (Рисунок 1) говорят о том, что большинство обследованных школьников весьма редко занимаются физическими упражнениями. Преобладание ответов «3 дня» (42%) свидетельствует о том, что физическая активность чаще всего связана со школьными занятиями физической культурой. Также 7% учащихся ни одного дня за неделю не занимались физическими упражнениями. Тем не менее, почти треть опрошенных школьников отмечают, что занимаются физическими упражнениями достаточно часто. Скорее всего, эти респонденты проявляют физическую активность в спортивных кружках и секциях, ведут активный образ жизни.

62% респондентам нравятся занятия физической культурой. 48% из них считают, что занятия физической культурой положительно влияют на их организм, улучшая физическую форму и здоровье. 29% не любят посещать занятия по физической культуре и ещё 9% не дали точного ответа.

Причинами незаинтересованности занятиями физической культурой являются: отсутствие спортивного инвентаря, нехватка свободного времени, высокая учебная загруженность, лень и др.

Рисунок 1 - Частота занятий физическими упражнениями за неделю

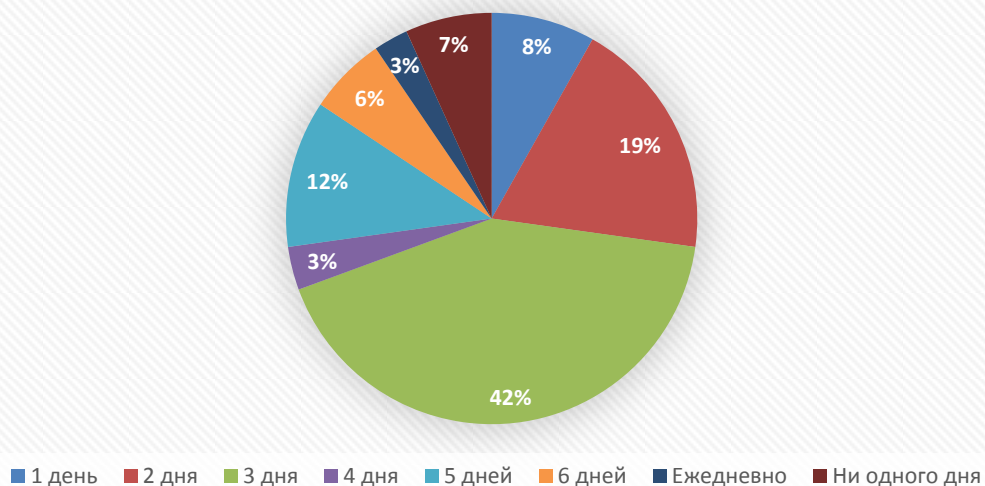
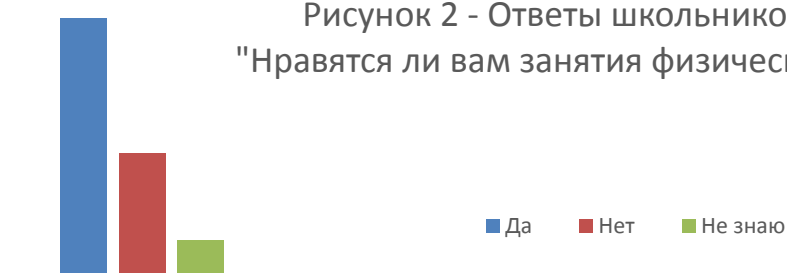


Рисунок 2 - Ответы школьников на вопрос "Нравятся ли вам занятия физической культурой?"



Заключение. Таким образом, результаты исследования указывают на несерьезное отношение школьников к занятиям физической культуры, а следовательно, и к своему здоровью. Актуальной проблемой является совершенствование учебной программы по физической культуре, в целях повышения спортивной подготовки и укрепления здоровья школьников, повышения интереса к занятиям.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ, ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Шпарло, В.Н. 4 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств физкультуры и спорта [1]. Особенно важна физическая активность в жизнедеятельности современных молодых людей, в частности, студентов. Занятия физической культурой просто необходимы для поддержания оптимального состояния здоровья, предотвращения заболеваний. Однако их частота, интенсивность зависят от наличия времени и возможностей. Имеет свои особенности физическая активность студентов, проживающих в общежитии, как во время учебного семестра, так и во время экзаменационной сессии. На сегодняшний день у студентов есть возможность заниматься спортом не только самостоятельно, но и в спортивных секциях университета, тренажёрных залах, а также в специальных спортивных комнатах общежитий.

Содержание. *Цель работы* – выявить особенности физической активности студентов, проживающих в общежитии, в учебное время и в период экзаменационной сессии, проанализировать возможности для занятий спортом в студенческих общежитиях.

Методы исследования. В ходе работы применялись различные методы исследования: изучение литературы и сайтов университета, определение потенциала общежитий по обеспечению студентов возможностью заниматься спортом.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования был проведён опрос студентов филологического, психолого-педагогического, исторического и факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина, проживающих в студенческих общежитиях. В опросе приняли участие 35 студентов. Задавались следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта/физическими упражнениями помимо пар по дисциплине «Физическая культура» в университете?
2. Снижается ли ваша физическая активность во время сессии?
3. Используете ли вы возможности общежития для занятий спортом во время семестра и сессии?

По результатам опроса установлено, что 23 человека (65,7%) занимаются физическими упражнениями лишь на парах по физической культуре. Другие 34,3% (12 опрошенных) занимаются различными видами спорта – танцами, волейболом, ходьбой, 5 человек из этого числа занимаются самостоятельно – делают регулярные пробежки.

Что касается физической активности во время учебного семестра и во время сессии, то 72% (25 респондентов) отметили, что ввиду большой загруженности и умственного напряжения физическая активность во время сессии закономерно снижается. Лишь 18% (6 человек) из всех опрошенных во время сессии продолжают заниматься физическими упражнениями, посещать спортивные секции и заниматься спортом непосредственно в общежитии, где для этого есть все возможности. Так, в общежитиях №2, 3 и №4 БрГУ имени А.С. Пушкина есть спортивная комната для игры в теннис, а в общежитии №1 – тренажёрный зал. 9 из 12 опрошенных, которые занимаются спортом, знают об этом и регулярно посещают комнату либо тренажёрный зал, оставшиеся 3 человека не посещают и занимаются самостоятельно как во время учебного семестра, так и во время сессии.

Заключение. Физическая активность является важным компонентом общей активности человека. Согласно «Глобальным рекомендациям по физической активности для здоровья», которые были разработаны Всемирной организацией здравоохранения, для людей в возрасте от 18-ти лет и старше «физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества». Как выявлено, в целом опрошенные, проживающие в общежитиях, физически активны, однако во время сессии сокращается количество свободного времени и, соответственно, исчезает возможность для занятия спортом. Тем не менее, у студентов, проживающих в общежитии, есть все возможности для самостоятельного выполнения физических упражнений либо же занятий в специально оборудованных комнатах общежития или, как вариант, тренажёрных залах спортивного комплекса университета, иных тренажёрных залах и секциях.

Литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – С. 6.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/. – Дата доступа: 08.11.2018.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Эйсмонт А.Г., Трусевич К.Э. 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева, канд. пед.наук, доцент.

Введение. Сегодня вредное питание является проблемой для здоровья, как взрослых, так и детей. Оно способствует ухудшению физического и умственного развития, снижает способность сопротивляться влиянию негативных факторов окружающей среды. Диетологи утверждают, что продолжительность и качество жизни человека в первую очередь зависит от того, как он питается. Вредное питание становится причиной различных заболеваний. Пища, в которой содержатся красители и заменители, постепенно отравляет человеческий организм, более того – параллельно вызывает привыкание. В современное время популярностью пользуются продукты питания с консервантами, ароматическими и биологическими добавками. Однако вредное питание способствует развитию болезней пищеварительного тракта, сердечно-сосудистых заболеваний, нарушают обменные процессы в организме.

Целью нашей работы явилось исследование особенностей питания студентов 1 курса факультета здорового образа жизни.

Материал и методы исследования.

Исследование проводилось методом анкетирования, в котором приняли участие 20 студентов 1 курса факультета Здорового образа жизни Полесского государственного университета.

Используемые методы: анализ литературы, опрос, анкетирование.

Содержание. Нами была разработана анкета, содержащая ряд вопросов в отношении употребления особенностей питания студентов 1 курса факультета Здорового образа жизни Полесского государственного университета.

Таблица 1 – Особенности питания студентов 1 курса

Вопросы	Да	Нет
1. Сколько студентов употребляют чипсы, шоколад, газированную воду, жевательные конфеты, кетчуп и майонез	9	21
2) Как думаете, вы обладаете достаточным количеством информации о правильном питании	16	14
3) Знаете ли вы, что вредная пища снижает сопротивляемость организма к инфекциям	28	2
4) Знаете ли вы, что употребляя много сладкого можно получить сахарный диабет	20	10
5) Знаете ли вы, что большое употребление жевательной резины вредит вашим зубам	11	19

Проведенное анкетирование показало, что:

1. 64,42% опрошенных студентов знают, что вредная пища отрицательно сказывается на здоровье студентов, вредит их организму.

2. На вопрос о том знаете ли вы, что употребление много сладкого можно получить сахарный диабет 66,66% ответили, что владеют такой информацией, остальные дали отрицательны ответ.

3. На вопрос о том знаете ли вы, что большое употребление жевательной резины вредит вашим зубам 36,66% ответили, что знают, а 63,33% ответили, что не владеют такой информацией.

Заключение. Результаты исследования показали, что студенты Полесского университета осведомлены, что вредная пища вредит их здоровью.

ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Юркевич, А. Ю., Ямошевич, А. В. 4 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Спорт играет большую роль в жизни каждого человека. Ребёнок, учащийся, студент, взрослый - человек любого возраста должен поддерживать физическую активность в течение всего дня, так как пассивный образ жизни угнетает здоровье человека. Но в связи с тем, что не у всех и не всегда есть возможность заниматься спортом, следует искать альтернативные способы поддержания здоровья организма.

Самым простым видом физической нагрузки для студента, как и для любого человека, является ходьба. Ходьба – это вид физической активности, который занимает превалирующее место в повседневной жизни каждого человека. Она не отнимает большого количества времени, не требует материальных затрат, улучшает самочувствие и поддерживает здоровье: укрепляет сердечную мышцу, тренирует мышцы ног, ускоряет метаболизм, нормализует сон, улучшает работу мозга, повышает иммунитет и т. д. Также стоит отметить то, что ходьба является тем видом физической активности, который доступен каждому человеку, ведь для него нет значительных медицинских противопоказаний.

Содержание. Данная тема является актуальной для каждого человека, так как не всегда есть нужные ресурсы (время, деньги и т. п.) для занятий спортом с целью поддержания физического здоровья организма, а ходьба является хорошей и незатратной заменой различным физическим нагрузкам.

Объект исследования: ходьба и её влияние на организм человека.

Предмет исследования: влияние ходьбы на состояние здоровья человека.

Цель работы. Выявить уровень физической активности студентов.

Возраст респондентов: от 17 до 32 лет.

Методисследования: анкетирование, опрос студентов.

Результаты и их обсуждение. В опросе участвовали студенты первого курса филологического факультета. Количество респондентов - 120 человек, что составляет 4,5% от списочного состава всех студентов университета.

Прежде всего, мы пытались выяснить приблизительное количество шагов студента, пройденное за один день. Средний показатель - от 6 до 7 тысяч шагов для студентов с низкой физической активностью, а для студентов с высокой физической активностью - от 12 до 17 тысяч.

В ходе исследования мы выявили, что большинство студентов (75%) совершают длительные пешие прогулки 3-4 раза в неделю, 15% - 2-3 раза в неделю, 7% - 1-2 раза, а оставшиеся 3% - ежедневно. 44 человека выходят в среднем за две остановки от нужной им из общественного транспорта для поддержания здоровья и улучшения самочувствия. 10 человек заменяют подъём на лифте ходьбой по лестнице. 16 человек - специально удлиняют свой путь домой или в общежитие, заходя в различные магазины или находя новые дороги к месту проживания.

Заключение. Мы проанализировали уровень физической активности студентов филологического факультета и выяснили, что подавляющее большинство студентов ведут достаточно активный образ жизни. Многие сознательно увеличивают время пеших прогулок, выходя из автобуса на несколько остановок раньше или проходя весь путь пешком. Некоторые из опрошенных нами заменяют поездки на лифте подъёмом по лестнице, что также положительно влияет на их здоровье. В целом, все из опрошенных являются достаточно активными людьми, так как каждый проходит более 5 тысяч шагов в день, что является нормой для поддержания организма в хорошем состоянии.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: «Физкультура и спорт», 1988 – 208с.;
2. Акулич, Н. В. Человек и его здоровье :учеб. пособие / Н. В. Акулич, Н. В. Мащенко. - Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А. А. Кулешова, 2000.- 160 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

Ярмолич, В.И., Панасевич, А.Г 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Л.Н. Лаптиева**, канд. пед. наук, доцент.

Введение. Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, вызывая заболевания сердечно-сосудистой системы, нервной системы и др.; вызывает неадекватное поведение в обществе.

Некоторые считают, что если в напитке маленькая доля алкоголя, то он не навредит организму это глубочайшее заблуждение нашего общества. В последнее время всё чаще можно увидеть подростков в состоянии алкогольного опьянения, всё чаще можно увидеть девушек, открыто распивающих спиртные напитки. Частое употребление алкоголя становится вредной привычкой и может привести к алкоголизму [1].

Целью нашей работы явилось исследование отношения студентов 1 курса к употреблению алкогольных напитков.

Материал и методы исследования.

В исследовании приняли участие 20 студентов 1 курса факультета Здорового образа жизни Полесского государственного университета.

Исследование проводилось методом анкетирования.

Содержание. Нами была разработана анкета, содержащая ряд вопросов отношения употребления студентами спиртных напитков. Результаты анкетирования приведены в таблицах 1- 7.

Таблица 1 –Частота употребления различных спиртных напитков студентами 1 курса

Употребляете ли Вы спиртные напитки?					
Да		Нет		Затрудняюсь ответить	
Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
14	70	2	10	4	20

Таблица 2 –Отношение студентов первого курса к употреблению спиртных напитков

Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?					
Положительно		Отрицательно		Нейтрально	
Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
14	70	2	10	4	20

Таблица 3 – Возраст употребления спиртных напитков студентами первого курса

С какого возраста Вы употребляете спиртные напитки?					
До 16		С 16 до 18		После 18	
Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
18	90	2	10	0	0

Таблица 4 –Предпочтение студентов первого курса к спиртным напиткам

Каким спиртным напиткам Вы отдаете предпочтение?					
Пиво		Вино		Крепкие напитки	
Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
10	50	4	20	6	30

Таблица 5 –Частота употребления пива студентами первого курса

Как часто Вы употребляете пиво?			
Название вопроса		Количество человек	%
1.	Не употребляю	2	10
2.	Каждый день	3	15
3.	Один раз в неделю	11	55
4.	Один раз в месяц	4	20
Один раз в год		0	0

Таблица 6 –Частота употребления вина студентами первого курса

Как часто Вы употребляете вино?			
Название вопроса		Количество человек	%
1.	Не употребляю	2	10
2.	Каждый день	0	0
3.	Один раз в неделю	1	5
4.	Один раз в месяц	9	45
Один раз в год		8	40

Таблица 7 – Частота употребления крепких спиртных напитков студентами первого курса

Как часто Вы употребляете крепкие спиртные напитки?			
Название вопроса		Количество человек	%
1.	Не употребляю	2	10
2.	Каждый день	0	0
3.	Один раз в неделю	6	30
4.	Один раз в месяц	10	50
5.	Один раз в год	2	10

Результаты исследования показали, что часто употребляют спиртные напитки 70% респондентов, редко – 10%, затруднились ответить на этот вопрос 20% человек.

Результаты анкетирования показали, что чаще всего студенты пьют пиво - несколько раз в неделю (50% человек). Вместе с тем 15% студентов вообще не употребляют пиво. Вино употребляют – 20% опрошенных, крепкие спиртные напитки – 30% человек.

Среди алкогольных напитков студенты отдают предпочтение пиву (50%).

Исследование показало также, что пик первого знакомства с алкоголем приходится на возраст до 16 лет.

Заключение. Проведенное исследование показало, что достаточно большой процент студентов в той или иной мере употребляет алкогольные напитки. Из алкогольных напитков студенты отдают предпочтение слабоалкогольным напиткам (пиво) – 50% человек. Вино и другие крепкие напитки студенты употребляют крайне редко (5%).

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОК ВУЗА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Ярмолович В.С. 2 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В настоящее время проблема нарушений осанки является одной из часто встречаемых и сложных. Студенты загружены умственной работой-10-12 часов в день, а в период экзаменационной сессии - 14-16 часов. Такая напряжённость учебной деятельности изначально отрицательно влияет на состояние осанки студенческой молодежи. Основной причиной создавшегося положения, по мнению многих исследователей, является дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения в образовательных учреждениях. Поэтому проблема укрепления здоровья студентов, устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды с помощью оздоровительной физической культуры приобретает социально-значимый смысл и остается наиболее актуальной в настоящее время.

Цель исследования – обосновать необходимость комплексного использования средств оздоровительных видов гимнастики при нарушении осанки студенток вуза.

Методы исследования: анализ и обзор литературы, педагогическое тестирование, анализ врачебно-медицинской документации.

Содержание. Один из главных тестов для оценки функционального состояния мышц-разгибателей туловища и мышц брюшного пресса, которые непосредственно участвуют в создании мышечного корсета и поддержании правильной осанки – оценка силы мышц спины. Из исходного положения лежа на животе, испытуемый по команде принимает позу «ласточки» (прогнуться, руки в стороны, ноги приподняты, прямые). Фиксируется

максимальное время удержания такого положения, которое оценивает силовую (статическую) выносливость мышц спины, норма составляет до 2 мин. Второй тест – оценка силы мышц живота: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, испытуемый по команде поднимает прямые ноги на 15–20 см от пола. Определяется максимальное время удержания такого положения. Данные тесты относятся к одним из основных, которые можно проводить, не имея специального оборудования и являются приоритетными при заболевании опорно-двигательного аппарата (сколиоз). Преподавателям физической культуры можно мгновенно определить уровень подготовленности занимающихся и сразу оценить дозировку будущих упражнений.

Показатели физической подготовленности у испытуемых на факультете иностранных языков различались и в среднем составили:

- удержание статического положения на силу мышц спины – 2 мин 5 с;
- удержание статического положения на силу мышц живота – 1 мин 17 с.

Эффективным средством профилактики нарушения осанки является использование гимнастических мячей. Оздоровительные занятия с использованием средств фитбол-гимнастики направлены на укрепление мышечного корсета, улучшения крово и лимфообращения в области позвоночника, обмен веществ в межпозвоночных дисках, изменение мышечной топографии, повышение уровня физической подготовленности занимающихся.

Исходным положением на фитболе является: основное (базовое) положение сидя; положение лежа на мяче лицом вниз; положение лежа на мяче с опорой о руки; положение лежа на мяче на спине; боковое положение на мяче; положение «ноги на мяче»; положение лежа на животе, мяч, прижатый пятками к ягодицам. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, ассиметричные и симметричные упражнения.

Упражнения на равновесие используются при дефектах позвоночника для тренировки вестибулярного аппарата. Они выполняются при уменьшенной плоскости опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т.д. и способствуют формированию и закреплению навыка правильной осанки, тренируют ощущение положения тела в пространстве.

Симметричные физические упражнения – это гимнастические упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвонков. При симметричных корригирующих упражнениях происходит постепенное выравнивание мышечного тонуса, устраняется асимметрия, частично ослабевает и поддается обратному развитию мышечная контрактура, возникающая на противоположной стороне сколиотической дуги.

Ассиметричные упражнения направлены на коррекцию позвоночника, оказывают оптимальное воздействие на его кривизну, умеренно растягивают

мышцы и связки на вогнутой стороне дуги искривления и обеспечивают укрепление ослабленных мышц на выпуклой стороне.

Примерный комплекс фитбол-упражнений:

1. «Часики» и.п. – сидя на мяче руки за головой, наклоны вправо-влево, рукой коснуться пола.

2. «Повороты» и.п. – сидя на мяче, руки перед грудью, повороты вправо-влево с разведением рук.

3. «Красивая талия» и.п. – сидя на мяче, круговые вращения тазом вправо-влево.

4. «Плечевой мост» и.п. – лежа на спине, голова и плечевой пояс на мяче, опора на пятки, поднимаем ягодицы, прогибаемся и возвращаемся в и.п.

5. «Тачка» и.п. – лежа на груди с опорой на ладони. Ходьба на руках вперед-назад.

6. «Плавание» и.п. – лежа на груди с опорой на ладони, ноги на вису. Выполнить «кроль» ногами.

7. «Отжимание» и.п. – стойка на руках, ноги на мяче. Отжимание от пола.

8. «Звездочка» и.п. – лежа на животе, руки и ноги в стороны. Держать равновесие.

Упражнения выполняются по 10-15 раз по 1-2 подхода не менее 2 раз в неделю. Между подходами следует отдыхать по 1-2 минуты.

Заключение. Одним из самых эффективных средств коррекции осанки является использование фитбол-гимнастики. Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-профилактический процесс за счет широких возможностей коррекции осанки. В результате занятий происходит укрепление основных групп мышц, увеличение их эластичности и выносливости, улучшение подвижности в позвоночнике. Данный комплекс гимнастики эффективен не только в коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и в их профилактике.

Литература

1. Зыкун Ж. А., Конон А. И. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз // Молодой ученый. – 2016. – №18. - С. 200-205.

2. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 1994. – 96 с.

3. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. / Ловейко И. Д. – Л.: Медицина, 2002. – 183 с.

4. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2001. – 120 с.

ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ТРЕТЬЕКУРСНИКОВ К ЗАКАЛИВАЮЩИМ ПРОЦЕДУРАМ

Ярмончик, М.Д. 3 курс, ФИСЭ (БрГТУ)

Научный руководитель – **Н.С. Мартынюк**, доцент, канд. пед. наук

Введение. Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Начало представлений о пользе закаливания человека водой и о ее целительных свойствах положил Гиппократ (480–356 гг. до н.э.). В своих «Афоризмах» он писал: «...опухоли в сочленениях и боли без язвы, припадки подагры и конвульсий – из этих болезней наибольшую часть обильное обливание холодной водой облегчает, уменьшает, разрешает боль, ибо умеренное заглушение боли имеет раздражительную силу» [1].

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.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси, где оно носило массовый характер. «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», – писал секретарь голштейнского посольства в Москве Адам Олеарий. Е.А. Покровский также писал о том, что у жителей Древней Руси «...считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам» [2].

Прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность, творческую работоспособность.

А.С. Пушкин систематически закалялся, купался в реке до поздней осени, а зимой по утрам принимал ванну со льдом (вспомним его стихотворные строки: «Здоровью моему полезен русский холод», «Полезен русскому здоровью наш укрепительный мороз») [3].

А сколько интересного и полезного о закаливании можно найти в биографиях Л. Н. Толстого, И. П. Павлова, И. Е. Репина, Д.И. Менделеева и других гениальных людей. Все они прожили большую творческую жизнь благодаря регулярному закаливанию и физическим упражнениям.

Академик И.П. Павлов купался в Неве вплоть до замерзания реки. Художник И.Е. Репин круглый год спал в незастекленной и неотапливаемой спальне.

Н.Г. Чернышевский был большим любителем купания в холодной воде. Находясь в ссылке в Якутии, где короткое сибирские лето не успевало прогреть воду реки, он подолгу купался, вызывая удивление местных жителей [3].

На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения такие как Н.Н. Пирогов, В.М. Бехтерев, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов. Их исследования и научные труды лежат в основе современных представлений о физических воздействиях закаливающих процедур на организм. В сочетании с физическими упражнениями при соблюдении гигиенических условий и рационального режима жизни закаливание составляет единый процесс физического воспитания [4].

Цель работы – выяснить отношение современной студенческой молодежи к закаливающим процедурам.

Методы исследования - анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом Брестского государственного технического университета Н.С. Мартынюком.

Содержание. Респондентами стали студенты группы 3-го курса двух групп М-146 и М-147 факультета инженерных систем и экологии «Брестского государственного университета» (БрГТУ) в количестве 36 человек.

Количество вопросов в анкете – 20, для получения правдивых ответов использовали анкету закрытого типа. На ответы студентам было предоставлено 20 минут.

Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» «СМГ (специальная медицинская группа)» ответило 27,8 % (10 человек); «основная» ответило 41,7 % (15 человек); «подготовительная» ответило 19,4 % (7 человек); «занятия в спортивных секциях» ответило 11,1% (4 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» «Да» ответило 41,7 % (15 человек); «Нет» ответило 16,7 % (6 человек); «Иногда» ответило 16,7 % (6 человек); «затрудняюсь ответить» ответило 25% (9 человека).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» «Да» ответило 13,9 % (5 человек); «Нет» ответило 86,1 % (31 человек).

На вопрос: «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» «Обливание холодной водой» ответило 27,8 % (10 человек); «Ежедневные прогулки и умывание холодной водой лица и шеи» ответило 50% (18 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 22,2% (8 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 13,9 % (5 человек); «Нет» ответило 50 % (18 человек); «Иногда» ответило 36,1 % (13 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 44,5% (16 человек); «Нет» ответило 19,4% (7 человек); «Затрудняюсь ответить» ответило 36,1 % (13 человек).

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов 3-го курса Брестского государственного технического университета считает закаливание важным средством укрепления здоровья.

В то же время, опрос респондентов показал, что закаливающие процедуры еще не стали жизненно необходимой потребностью студенческой молодежи технического вуза, что требует усиления работы в этом направлении.

Литература

1. Горбенко, П. П. Вода – целительница / П. П. Горбенко, В. П. Ерков. – СПб.: «Тайны здоровья», 1991. – 64 с.
2. Тихомиров, И. И. О закаливании / И. И. Тихомиров. – М.: Знание, 1989. – 48 с.
3. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. – 162 с.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ягчук, Т.А. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Своим становлением в современном мире человек в огромной мере обязан игре. Под игрой принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение поставленной условной цели. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации. Прогрессивные русские ученые – педагоги, гигиенисты (П.Ф.Лесгафт, А.П.Усова и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности. Результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении.

Цель: исследовать воздействие подвижных игр на эмоциональную составляющую учебного занятия по физической культуре студентов физико-математического факультета.

Задачи: выявить, почему подвижные игры, наиболее положительно влияют на эмоции студентов.

Методы исследования: анкетирование, исследовательский метод, обзор литературы.

Содержание. Нами было проведено исследование путём опроса 100 студентов второго курса физико-математического факультета. В соответствии с целью была разработана анкета.

Согласно результатам опроса выяснилось, что 77% опрошенных считают, что именно подвижные игры помогают выплеснуть эмоции. 20 % студентов не замечают этого. И лишь 3 % считают, что подвижные игры не влияют на эмоции.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр на занятиях физическими упражнениями студентов следующие: 1. Обеспечение двигательной и психологической релаксации студентов на протяжении учебного дня; 2. Развитие и совершенствование сенситивных для данного возраста физических качеств и двигательных способностей; 3. Воспитание нравственных качеств, необходимых для выхода из различных, часто меняющихся ситуаций; 4. Формирование положительного эмоционального фона, способствующего развитию и поддержанию интереса к разнообразным формам двигательной деятельности.

Заключение. По результатам исследования можно сделать вывод, что подвижные игры положительно влияют на студентов физико-математического факультета на занятиях физической культурой.

Подвижные игры являются уникальным и единственным средством физической культуры, которое способно оказывать комплексное воздействие на эмоциональное и физическое состояние занимающихся в течение одного конкретного занятия. Вариативность сюжетов, правил и функций игроков позволяет избежать монотонности и однообразия при выполнении физических упражнений различной интенсивности, необходимых для достижения игровой цели. Это же обстоятельство, в свою очередь, давая возможность игрокам свободно выражать свои эмоции, создаёт предпосылки для эмоциональной разрядки, а также свободного общения игроков во время игры. Подвижная игра формирует ярко окрашенный положительный эмоциональный фон занятия, а у каждого играющего возникает ощущение психологического комфорта. Оно формируется из трёх компонентов - эмоциональной разрядки, удовлетворения от выполненных доступных двигательных действий, удовлетворения от общения с другими играющими. Совокупность ощущений психо-эмоционального и мышечного комфорта, достигаемых на каждом занятии, ведёт к возникновению заинтересованности, а впоследствии и развитию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, существенного улучшения качественного уровня эмоционального состояния и повышения уровня физических кондиций студентов можно достичь за счёт расширения и углубления количества и содержания подвижных игр на занятиях физической культурой.

Литература

1. Давиденко, Д.Н. Основы психофизиологии функциональных состояний: прикладной аспект: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов, Е.А. Митин. – Самара: Изд-во Самарского гос. пед. ун-та, 2007
2. Демчишин, А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. - М: Здоровье, 1989. - 168 с.

СЕКЦИЯ 3. ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ В ПЛАВАНИИ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, старший 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. На каждой дистанции существует старт, дистанционное плавание, поворот и финиш.

Содержание. Поворот, это момент смены ритма и характера работы, переход от циклического движения к ациклическому, в процессе тренировки и на соревнованиях пловцу приходится многократно выполнять повороты у стенки бассейна. Структура поворота достаточно сложна, требует определенной координации, хорошей ориентировки в пространстве, умение владеть своим телом, перестройки двигательного действия.

Старт является одним из важнейших элементов в плавании: от того, насколько эффективно спортсмен его выполнит, зависит правильность входа в воду, подготовка к началу плавательных движений – словом, все, что в итоге выливается в ценные секунды общего времени.

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.
- выполнение стартов с закрытыми глазами.

Повороты:

- боязнь удариться о стенку,
- желание отдохнуть в фазе вращения;
- выполнение 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.

Анализ вышеперечисленных ошибок, позволяет выявить причины их возникновения:

1. Двигательная недостаточность
2. Неверный подход к методике обучения
3. Причины психического характера

Обучение поворотам следует начинать, когда занимающиеся достаточно уверенно освоили технику дистанционного плавания и с не сложных в техническом исполнении элементов, необходимо иметь ясное представление о структуре движений и упражнений, выполняемых при изучении поворотов, как на суше, так и в воде.

Чтобы улучшить технику старта, необходима силовая подготовка ног, отлично развитая координация движений, а также отработка обтекаемого положения при входе в воду, сочетающегося с оптимальной глубиной нырка

Заключение. Обучение новых элементов техники следует проводить в начале занятия, когда занимающийся еще не утомлен плавательными

упражнениями. Совершенствование техники стартов и поворотов 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.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ И ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ УЧЁБЫ

Антонович, Д.Н. 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. На сегодняшний день ни у кого не вызывает сомнений, что регулярные занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья, а так же улучшения физического развития. Современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и прежде всего к здоровью студенческой молодежи. Интенсификация учебного труда постепенно оказывает сильное психофизическое воздействие на молодой и еще не сформировавшийся организм студентов, что приводит впоследствии к перегрузке организма и различным заболеваниям.

Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования. Двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности [1].

Особый интерес и важность в двигательной активности студентов представляет собой – сравнение двигательной активности студентов в весенне-летний и осенне-летний периоды учёбы.

Содержание. Сравнение двигательной активности в периоды обучения представляет собой важную задачу, данное сравнение позволит выявить причины и проблемы подвижности студентов на занятиях физической культуры.

Для того чтобы провести данное сравнение был использован метод опроса. В данном опросе студентам юридического факультета 2-ого курса был представлен следующий вопрос – в какой период обучения, в весенне-летний или в осенне-зимний периоды учёбы, вы можете проявлять максимальную двигательную активность на занятиях по физической культуре.

Всего было опрошено 40 студентов юридического факультета. Из данного числа студентов 32 респондента (80%) ответили, что максимальную двигательную активность они могут проявлять в весенне-летний период учёбы.

Так же 4 респондента (10%) ответили, что максимальную двигательную активность на занятиях по физической культуре они проявляют в осенне-

зимний периоды учёбы и ещё 4 респондента (10%) ответило, что их двигательная активность одинаковая в обоих периодах обучения.

По результатам проведённого опроса можно сделать вывод, что – двигательная активность студентов максимально проявляется в весенне-летний период учёбы, основной причиной для этого является то, что данному периоду всегда присуща благоприятная погода, студенты постоянно занимаются физической культурой на улице, а не в помещении, они проводят больше времени на свежем воздухе.

С целью устранения последствий малоподвижного образа жизни студентов целесообразно использовать занятия и другими, самыми разнообразными видами двигательных действий, которые должны максимально применяться для активного отдыха в режиме рабочего дня как средство производственной физической культуры, а также выполнение отдельных упражнений тренировочного характера в повседневном режиме дня. В результате таких занятий повышается тонус центральной нервной системы, возрастает сила и подвижность нервных процессов, что, в конечном счете, способствует восстановлению работоспособности и повышению качества учебного труда студента [2].

Заключение. Подводя итог, следует сказать, что следует переработать систему занятий по физической культуре в осенне-зимний период времени. Для достижения данной цели, следует увеличить количество часов в данный период времени, либо добавить большее количество нормативов, а так же добавить специальные упражнения тренировочного характера.

Так же нужно добавить больше подвижных игр в осенне-зимний период, так как в данный период эмоциональная составляющая студентов ниже из-за низкой продолжительности солнечного дня.

Литература

1. Анализ двигательной активности студентов в течение учебного года [Электронный ресурс] – <https://clck.ru/Jmuu5>
2. Анализ двигательной активности студентов педагогического вуза [Электронный ресурс] – <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza>

ШАХМАТЫ КАК ВИД СПОРТА

Бура, А. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Бытует мнение, что шахматы никак нельзя назвать спортом (откровенно говоря, я сам был удивлен, когда узнал, что шахматы им являются). Большинство считают, что спорт обязательно должен основываться на физическом развитии и усовершенствовании.

Однако, все не так просто, как кажется на первый взгляд.

Спорт – это в первую очередь преодоление себя, достижение вершин мастерства. Это гармоничное физическое и интеллектуальное развитие, длительные тренировки для поддержания формы, самообладание и эмоциональная устойчивость.

Шахматы как вид спорта официально признаны более чем в 100 странах, причем в Великобритании это произошло лишь в 2006 году. Международный олимпийский комитет признал шахматы спортом лишь в 1999 году, но не включил в олимпийскую программу. (Примечательно, что компания по включению керлинга в список олимпийских видов прошла под девизом "шахматы на льду" - и... была успешной!)

Шахматы – не единственная интеллектуальная игра, которую не пускают на олимпиаду. В числе претендентов также бридж, шашки, китайские шахматы, которым также приходится бороться за право считаться спортивными. В перспективе Интеллектуальные игры могут получить собственный статус подобно Параолимпийским играм.

Далеко не в любом виде спорта важна физическая сила и ловкость, простейший пример – стрельба. Но и в чисто "физических" видах интеллектуальная составляющая играет большую роль.

Чаще всего шахматы сравнивают с командными видами спорта (футбол, хоккей, волейбол и т.д.), однако шахматы можно сравнить, например, с теннисом:

<u>Интеллектуальная составляющая</u>	
<i>Шахматы</i>	<i>Теннис</i>
Главным образом развивают интеллект и творческое мышление, а также улучшают память. Важна способность принимать решения и отвечать за них, стратегическое и тактическое мышление. Скорость необходима в цейтноте и при игре в блиц или быстрые шахматы.	Теннис – это шахматы в движении". Стратегия и тактика матча продумываются заранее, комбинации просчитываются на несколько ходов вперед. Требуется быстро анализировать ситуацию, принимать решения и корректировать свои действия в зависимости от ситуации в матче и поведения противника.
<u>Физическая составляющая</u>	
<i>Шахматы</i>	<i>Теннис</i>
Как ни странно, физическая подготовка профессиональному шахматисту также необходима. Проводить ежедневные многочасовые тренировки, сидя за доской, человек физически слабый просто неспособен.	Обязательна хорошая физическая форма, координация, мастерское владение основными приемами игры.
<u>Психофизическая составляющая</u>	
<i>Шахматы</i>	<i>Теннис</i>
Поскольку подготовка к соревнованиям, как правило, проходит в индивидуальном порядке, требуется отличная самоорганизация и работоспособность. Психологическая борьба во время партии может иметь решающее значение, особенно	Все вышесказанное в полной мере относится и к теннису.

если соперники равны по мастерству. Излишние эмоции приводят к ошибкам и недопустимы у спортсменов высокого класса.	
---	--

Стоит сказать, что в Европе набирает популярность, зародившийся в Германии шахбокс – сочетание шахмат и бокса. Правила такие: 11 раундов, из них 6 – шахматных (4 минуты) и 5 – боксерских (2 минуты), между раундами перерыв 1 минута. Суммарно партия длится 24 минуты, лимит времени – 12 минут каждому. Для победы нужно выиграть либо шахматную (поставить мат сопернику или выиграть по времени), либо боксерскую (нокаутировать или выиграть по очкам) часть. Если в обоих случаях объявлена ничья, то побеждает тот, кто играл черными.

Уже существует более 40 клубов поклонников нового спорта, регулярно проводятся турниры. Казалось бы, какие шансы у шахматистов против боксеров? Оказалось, что шахбоксом занимаются как те, так и другие, и преимущество боксеров над шахматистами далеко не очевидно. Продержаться двухминутный раунд сложно, но еще сложнее справиться с адреналином и восстановить хладнокровие для четырехминутной партии.

Содержание. В данной работе, наша задача заключалась в опросе студентов 3 курса физико-математического факультета, их отношения к шахматам как к виду спорта и анализе полученных результатов. (Следует уточнить, что опрашивались не только студенты, но и лица разных возрастных категорий) Результаты следующие: 10% даже не знали, что шахматы являются одним из видов спорта (это в основном, молодые люди), 18% не соглашались с тем, что шахматы являются спортом, объясняя это отсутствием физ. нагрузок (эти люди сказали, что играли в шахматы лишь несколько раз) и 72% согласились с тем, что шахматы являются спортом, однако, не все смогли пояснить свой ответ. Тем не менее, в основном все считают, что шахматы тренируют интеллект и выносливость.

Все опрашиваемые согласились с тем, что шахматы являются спортом, многие не против играть в шахматы и посещать шахматный кружок, будь у них больше свободного времени.

Заключение. Исходя из вышесказанного, мы сделали вывод, что шахматы действительно являются видом спорта и большинство людей так же с этим согласны (пусть и не всегда это могут пояснить).

Литература

1. Правила вида спорта "Шахматы"/ С.Судаков – М., Русский шахматный дом, 2017. – 2-я глава.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЗАНЯТИЯХ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ БРЕСТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Веремчук, А.Г., Сацюк, А.Р. 3 курс, ФИСЭ (БрГТУ)

Научный руководитель — С.И. Юрчик, преподаватель

Введение. Важным этапом в жизнедеятельности человека является период обучения в вузе, поэтому приобщение молодых людей к здоровому образу жизни в студенческие годы представляется главным условием их физического, духовного и интеллектуального развития. Рекреация, активный отдых, забота об укреплении здоровья, развитие физических данных составляют важную основу формирования социально значимых привычек поведения студенческой молодежи [1].

В настоящее время ведётся активный поиск новых форм рекреативнооздоровительной деятельности, её организации, позволяющих решать задачи физического совершенствования и оздоровления. Все большее внимание учёных и специалистов-практиков привлекают такие формы организации физкультурной двигательной активности, которые обеспечивают эффективное решение проблем отдыха, развлечения, общения; физической рекреации и физической реабилитации [2].

Цель работы: выяснить отношение современной студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

Методы исследования: анкетирование, опрос, педагогическое исследование. Респондентами стали студенты «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 30 человек. Количество вопросов в анкете – 5, для получения правдивых ответов использовали анкету закрытого типа.

Содержание. Анализ данных опроса о состоянии здоровья студентов БрГТУ выявил разную степень самооценки студентами своего здоровья. Основная масса студентов оценила его как «хорошее». Однако обращает на себя внимание тот факт, что часть респондентов (2-5%) сослалась на неудовлетворительное состояние здоровья. Таким образом, была выявлена необходимость целенаправленной работы по улучшению состояния здоровья студентов, в том числе профилактической направленности с использованием физкультурно-оздоровительных мероприятий, созданием условий для становления мировоззрения и системы ценностных ориентаций студента, ориентированных на ведение здорового образа жизни.

Выбор студентом формы двигательной активности должен быть адекватным, т.е. с учетом особенностей учебного труда и утомления, с направленностью на коррекцию своего телосложения или улучшение работоспособности и т. д.

На вопрос: «Занимаетесь ли Вы по утрам гигиенической гимнастикой?» студенты ответили, что стремятся, как регулярно заниматься ею (51%), так и

иногда прибегать к выполнению упражнений по утрам (49 %). «Иногда» выполняют гимнастику студенты 3-х курсов, что характеризует отсутствие сформировавшейся потребности в подобных движениях у большинства студентов младших и старших курсов.

Согласно вопросу: «Сколько раз вы занимаетесь физическими упражнениями в неделю?» наиболее активными в занятиях физическими упражнениями (занятия «каждый день») оказались студенты второго курса 55%. Таким же притягательным для многих респондентов (от 10 до 40%) выглядит режим занятий «два раза в неделю». Однако на занятиях физическими упражнениями «один раз в неделю» указали (42.8%) студенты первого и четвертого курса.

Вопрос: «Достаточно ли Вы получаете теоретических основ знаний по механизму воздействия занятий физическими упражнениями?» Основная масса респондентов получает достаточно знаний (62%), при этом небольшое количество студентов указали на слабость получаемых знаний (23%) и всего лишь 15% дали ответ, что вообще не получают никаких знаний.

Вопрос: «Считаете ли Вы, что участие в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях улучшает состояние физического здоровья?» Ответили «да, существенно» от 36% до 54%. С мнением, что «Участие в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях улучшает состояние физического здоровья», составляет 38%. В то же время до 14% опрошенных нами студентов посчитали, что участие в физкультурноспортивных и оздоровительных мероприятиях ухудшает состояние здоровья.

На вопрос: «В каких формах Вы реализуете физическую активность во внеучебное время?» Студенты ответили: «Самостоятельное групповое занятие без посещения секции» – 45%; «Индивидуальное занятие без посещения секции» – 40%.

Таблица – Состояние физической активности и ее параметры у студентов БрГТУ во время обучения

Вопросы	Варианты ответа	Студенты
1	2	3
1) Занимаетесь ли Вы по утрам гигиенической гимнастикой?	А) регулярно Б) иногда	А) 51% Б) 49%
2) Сколько раз вы занимаетесь физическими упражнениями в неделю?	А) каждый день Б) два раза в неделю В) один раз в неделю	А) 55% Б) от 10 до 40% В) 42.8%
3) Достаточно ли Вы получаете теоретических основ знаний по механизму воздействия занятий физическими упражнениями?	А) достаточно Б) слабость получаемых знаний В) не получают никаких знаний	А) 62% Б) 23% В) 15%

4) Считаете ли Вы, что участие в физкультурноспортивных и оздоровительных мероприятиях улучшает состояние физического здоровья?	А) да существенно Б)улучшает состояние физического здоровья В)ухудшает состояние здоровья	А) 36% до 54% Б) 38% В) 14%
1	2	3
5) В каких формах Вы реализуете физическую активность во внеучебное время?	А)самостоятельное групповое занятие без посещения секции Б)индивидуальное занятие без посещения секции	А) 45% Б) 40%

Заключение. В современных условиях влияния окружающей среды (в частности, интернета, телевидения, СМИ, студенческого окружения) на формирование потребностей в рекреативно-оздоровительных занятиях необходимо учитывать возрастающие потребности студентов в новых видах двигательной активности. Формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач. Для привлечения студентов к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания.

Литература

1. Синенко, Г. С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи: автореф. дис... докт. пед. наук / В.А. Соколов. – М., 1991. – 51 с.
2. Столяров, В. И. Социология физической культуры и спорта / В. И. Столяров. – М.: Флинта, Наука., 2004. – С. 141-142.

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Вирковский, Д.А. 1 курс, магистрант, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, старший преподаватель

Введение. Купание, игры и развлечения на воде являются одним из самых полезных видов физических упражнений, которые способствуют оздоровлению детей. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

У некоторых людей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью - формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза, нос. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания, также может быть страх перед глубиной. Игра на воде помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения.

Содержание. Основной формой деятельности детей плаванию при обучении является игра. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме.

В основе суждений младших школьников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большое значение в проведении игр.

Таким образом, процесс обучения сводится к последовательному выполнению игровых упражнений:

- Игры по ознакомлению со свойствами воды.
- Игры, обучающие погружению и всплыванию.
- Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.
- Игры, способствующие выработке навыка скольжению.
- Игры, обучающие дыханию.
- Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.
- Игры по овладению простейшим прыжкам.

И поэтому в каждом разделе обучения различаются три фазы:

1. игры для начального обучения
2. игры для закрепления пройденного материала
3. игры для повторения старого материала.

Однако есть и недостатки игрового метода. Во-первых, занимающиеся, увлекшись игрой, не следят за правильным выполнением плавательных движений, допускают ошибки, которые со временем становятся привычными; во-вторых, трудно дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Поэтому при проведении игр обязательно соблюдать следующие методические требования:

- в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;
- игра должна соответствовать уровню подготовленности детей, оказывать положительное эмоциональное воздействие;

- игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;

- инструктор обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять.

Игры в воде проводятся индивидуальным и групповым методом.

Заключение. Таким образом, игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятия плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его в различных сочетаниях и формах.

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Учить детей плавать / Н.Ж.Булгакова // Учебное пособие. – М. 1977
2. Васильева, В.С., Никитинский, Б.Н. Обучение детей плаванию / В.С.Васильева, Б.Н.Никитский // Учебное пособие. – М. 1973

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ПОСРЕДСТВОМ СИЛОВОГО ФИТНЕСА

Гайдамакина, К. С. магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **А. И. Софенко**, канд. пед. наук, доцент

Введение. На сегодняшний день фитнес получил широкое распространение как специальная двигательная активность среди молодёжи. Активные занятия фитнесом, в большинстве случаев, приводят к положительному воздействию на здоровье занимающихся, но в отдельных случаях, и к его ухудшению [1,4]. Поэтому необходимо постоянно осуществлять мониторинг-контроль за физическим состоянием и физической подготовленностью занимающихся фитнесом.

В статье анализируется влияние занятий на показатели физической подготовленности девушек посредством силового фитнеса.

Содержание. Исследование проводилось в тренажерном зале «Orange» Брестского областного центра олимпийского резерва по водным видам спорта с группой девушек (10 человек) в возрасте от 18 – 25 лет. Силовая тренировка проводилась 3 раза в неделю – 60 – 90 минут, аэробная – 2 раза в неделю по 30 – 60 минут, тренировочный процесс такого плана длился в течение 3-х месяцев.

Программирование занятий силовой и аэробной направленности осуществлялось индивидуально, имело дифференцированный подход с учетом состояния здоровья, уровня физического состояния, физической подготовленности, возраста, характера и особенностей жировых отложений.

Была прослежена динамика основных показателей, как уровень физического состояния по методу Е.А. Пироговой, индекс массы тела (соотношение талии и бедер), индекс Ларса, анализ состава тела с акцентом на процент жира, вес [2, 3]. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица – Среднее значение основных показателей физической подготовленности девушек посредством силового фитнеса

Обследование	Вес (кг)	ИК (кг/м ³)	УФС	Жир (%)	ИЛ
1-я неделя	73,3±6,8	26±3	0,628±0,081	34,9±2,3	0,80±0,03
11-я неделя	68,5±4	24±3	0,633±0,005	28±6	0,76±0,04

Анализ антропометрических показателей девушек определил, что длина тела в среднем составила $168,2 \pm 3,1$ см. Масса тела девушек на начальном этапе в среднем составила $73,3 \pm 6,8$ кг, тогда как под влиянием оздоровительными занятиями силовой направленности этот усредненный показатель снизился до $68,5 \pm 4$ кг. При расчете индекса «талия-бедро» (ИЛ) стало известно, что 56% обследуемых девушек характеризуются увеличенным значением. Но уже на заключительном этапе 82% из всех девушек, занимающихся в данной группе, имели нормальное значение в определении фигуры.

На начальном этапе также рассчитывался уровень физического состояния по методике Е.А. Пироговой. Так, он в среднем составил $0,628 \pm 0,081$ и соответствовал среднему уровню физического состояния. По полученным данным 31% девушек имели уровень физического состояния выше среднего, остальные 56% девушек имели средний уровень и 13% – низкий уровень физического состояния.

На конечном этапе исследования определено, что под влиянием занятий силовой направленности средний уровень физического состояния увеличился до $0,633 \pm 0,005$: 37% девушек имели уровень выше среднего, а 63% – средний.

С целью исследования состава и массы тела, риска развития сердечно-сосудистых заболеваний использовался индекс Кетле. С помощью этого показателя определили, что на начальном этапе исследования 88% девушек имели избыточную массу тела, а на конечном этапе, этот показатель значительно снизился.

Заключение. Таким образом, результатами сочетания занятий силовой и аэробной направленности программ, с учетом антропометрических и

морфологических показателей каждой из занимающихся, является повышение тонуса и улучшение форм тела, большинства занимающихся девушек. Были отмечены положительные изменения в деятельности ССС, которые проявлялись в функциональной брадикардии, стабилизировались показатели АД.

Литература

1. Апанасенко, Г. Л. Организация работы медицинского департамента в фитнес-клубе: метод. пособие / Г. Л. Апанасенко – М. : ООО «УИЦ «ВЕК»», 2006. – 232 с.
2. Герасевич, А. Н. Спортивная медицина : практикум / А. Н. Герасевич; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2013. – 169 с.
3. Журавлева, А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлева, Н.Д. Граевская. – М. : Медицина, 1993. – 432 с.
4. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / В. И. Тхоревский ; под ред. Калашникова Д. Г. – М. : Изд-во ООО «Франтера», 2010. – 212 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

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

Научный руководитель – **В.В. Павлючик**, старший преподаватель.

Введение. Проблема нагрузок в спортивной подготовки как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно важных мест, потому что нагрузки связывают в единое целое всю работу, которую выполняет спортсмен, как организм справляется с заданными нагрузками.

По своему характеру нагрузки, которые принимают спортсмены в спорте разделяют на тренировочные и соревновательные. В спорте принято различать "внешние" и "внутренние" показатели тренировочных и соревновательных нагрузок. Взаимосвязь внешних и внутренних нагрузок может измениться от того, какой квалификации спортсмен, какая у него общая подготовленности и какое у него физическое состояние, а также в чем проявляются его индивидуальность, характер, как в целом реагирует организм на нагрузку и т.д.

Содержание. Цель работы: определение наиболее значимых средств контроля тренировочной и соревновательной нагрузки.

Задачи: 1. Выявить наиболее применяемые тесты, характерные тренировочные нагрузки. 2. Выявить наиболее применяемые тесты соревновательной нагрузки, характерные соревновательные нагрузки.

Методы: изучение и анализ доступной литературы, источников по теме. Сравнительная характеристика занимающихся разного уровня подготовленности.

В спорте нагрузки подразделяют на тренировочные и соревновательные. Они могут быть малые, средние, значительные и большие;

Во время тренировок развиваются многие качества спортсменов. такие как скоростные, силовые, координационные, а также выносливость и гибкость.

Немаловажную роль в процессе тренировок имеют психологические возможности человека, от того, как настроен человек на тренировочный процесс и будет зависеть результат, его показатели на соревнованиях.

Если систематически выполнять физическое упражнение одного вида то можно формировать двигательный навык.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. После соревновательной деятельности, когда спортсмены выкладываются в полную силу, обязательно необходим восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем.

Во время соревновательной деятельности интенсивность нагрузки в значительной мере определяется величиной и направленностью тренировочных упражнений на организм спортсмена. Контролируя тренировочный процесс и его воздействия на организм тренирующихся, необходимо отслеживать количественные значения тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; также время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются, концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений. В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные

соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Заключение. Нагрузка характеризует величину запросов, предъявляемых организму упражнением: насколько они велики и в какой мере они посильны для выполняющего упражнения. Составляя обобщённое представление о нагрузке, связанной с выполнением различных упражнений, отвлекаются от частных особенностей их формы и содержания и принимают во внимание лишь то, что позволяет оценить в целом степень запросов, предъявляемых ими организму. Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что для достижения хороших результатов в спорте необходимо в процессе тренировок соблюдать следующие принципы:

- непрерывность физической подготовки. Чем больше будет дней отдыха, тем меньше будет эффекта от тренировок.

- цикличность физической подготовки. Для этого нужно соблюдать последовательность тренировок и отдыха, это и есть цикл тренировочного процесса. В этом случае необходимо усложнять задания и нагрузку на организм спортсмена:

- единство общей и специальной физической подготовки;
- нагрузку следует увеличивать постепенно.

МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Дайнеко, Д. М. 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А.Самойлюк**, старший преподаватель

Введение. Физическая культура представлена в вузах Республики Беларусь как учебная дисциплина и важнейший компонент общего образовательного процесса. Она входит в обязательный раздел и гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил обучающихся.

Физическое воспитание играет немаловажную роль в общем формировании личности человека. Физические упражнения совершенствуют тело человека, укрепляют здоровье, повышают общий иммунитет организма, формируют волевые качества характера, обучают преодолению трудностей. Правильное выполнение упражнений, умение не навредить своему организму физическими нагрузками формируется физическим воспитанием личности.

Но не только умение правильно выполнять физические упражнения определяется физическим воспитанием личности. Процесс физического воспитания многогранен и включает в себя нравственные, эстетические, умственные и трудовые аспекты. Так, объективные и субъективные трудности, возникающие в процессе выполнения физических упражнений

для их преодоления требуют настойчивости, упорства, организованности, воли. В процессе тренировок и состязаний, а также и в общении с окружающей действительностью, нередко возникают экстремальные или просто сложные ситуации, которые требуют выдержки, соблюдения нравственности, общепринятых форм и норм поведения. Отточенность и красота движений, артистизм, присущий многим видам спорта, формируют эстетические взгляды, понимание и восприятие прекрасного, позволяют оценивать спортивные упражнения с точки зрения восприятия искусства, творчества.

Содержание. Умственные, нравственные, трудовые и эстетические формы физического воспитания обеспечиваются определенным инструментарием, в том числе и методологической системой.

Так, формирование у личности моральных убеждений, нравственных чувств, выработка навыков и привычек поведения человека в обществе определяет его нравственное воспитание. К методам нравственного воспитания относятся этические диспуты, разъяснения сложившихся традиций и норм поведения, поощрения, оказание доверия при выполнении помощи, наглядный пример, беседы при совершении проступка, наказание при повторении проступка либо грубости, прививание практических навыков дисциплинированности, культурного поведения, точного соблюдения спортивных правил и режима, традиций [2].

Эстетическое воспитание определяет целенаправленное формирование эстетического отношения к жизни, обществу, самому себе, таким составляющим жизнедеятельности как искусство, спорт, трудовая деятельность, обучение. Методологический инструментарий эстетического воспитания образуется умением в словесной форме дать эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, техническим умением совершить выразительный эмоциональный показ упражнения, постоянное обучение и приучение к творческому проявлению красоты движений в процессе занятий физическими упражнениями [1].

Умственное воспитание – это формирование у личности мировоззрения, развитие интеллекта, определение жизненной позиции. К методам умственного воспитания относят анализ и обобщение изученного, наблюдение и сравнение, оценка двигательных действий, опрос изученного материала.

Формирование таких общечеловеческих ценностей у студента, как здоровье, физическое и психическое благополучие, умственное и физическое совершенство происходит не только под воздействие выполнения упражнений на учебных занятиях, но и воспитания, одним из видов которого является трудовое воспитание [6].

Трудовое воспитание – это формирование у личности готовности трудиться, успешное освоение трудового опыта человечества, нравственное отношение к труду. К методам трудового воспитания относятся личный пример образцового выполнения трудовых обязанностей, практическое приучение к труду, оценка результатов труда, убеждение в необходимости осуществления трудовой деятельности [3].

Считается, что отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности, характеризующееся настойчивостью, организованностью, упорством, умением преодолевать различные возникающие трудности (объективные и субъективные) при выполнении полученных заданий и соблюдением определённых требований при их выполнении [4].

Мы решили выяснить какова взаимосвязь умственных, нравственных, трудовых и эстетических аспектов физического воспитания и культуры, какая из указанных составляющих главенствующая и какие второстепенные для студентов.

Нами было проведено анкетирование студентов УО БрГУ имени А.С. Пушкина. В нем участвовало 50 студентов 2 курса юридического факультета.

В результате проведенного опроса 82,34% обучающихся ответили, что все составляющие физического воспитания личности равнозначны и имеют одинаковое значение для гармоничного формирования физической культуры личности. 14,12% опрошенных указали, что в формировании физической культуры личности определяющее значение имеет трудовой аспект, так как именно упорный труд, изнуряющие тренировки ведут к достижению значимых спортивных результатов. Аспекты же умственного, нравственного и эстетического воспитания играют второстепенную роль в формировании физической культуры личности. Всего 3,54% опрошенных указали, что в их понимании физическая культура не имеет значения для формирования гармоничной личности, так как считают физическое воспитание необязательной частью становления целостности личности.

Заключение. Таким образом, большинство опрошенных определяют для себя физической воспитание, как обязательный процесс для гармоничного формирования не только физической культуры личности, но и личности в целом, при этом в равной мере уделяя внимание умственным, нравственным, трудовым и эстетическим составляющим физического воспитания.

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества, укрепляют здоровье. Формирование здоровья успешно может проходить лишь в условиях организации здорового образа жизни, что возможно лишь в случае, когда у человека сформирована грамотная физическая культура. Большинство из получающих высшее образование понимают это и соответствующим образом относятся к освоению учебной программы физической культуры.

Литература

1. Колоколова, В.М. Связь физического воспитания с эстетическим / В.М. Колоколова // Очерки по теории физического воспитания / под общ.ред. А.Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – С. 5-31.
2. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.

3. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания /А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

5. Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учеб. пособие / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. И. Филимонова. – М. : изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Демчук, В.П. 3 курс, ФЗОЖ (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Л. Н. Лаптиева**, канд.пед. наук, доцент

Введение. В Республике Беларусь большое внимание уделяется работе с инвалидами: многочисленные учебные заведения и интернаты для инвалидов оборудованы всем необходимым для занятий различными видами деятельности. Это могут быть: занятия музыкой, спортом, креативными телесно-ориентированными практиками и др. Проблемным полем нашего исследования явились занятия спортом и физической культурой.

Для людей с ограниченными возможностями физическая культура играет исключительно важную роль. Выполнение физических упражнений совершенствует физические качества организма, помогает выйти из депрессии, снять стресс, и в общем благотворно влияет на организм. Кроме того, физическая культура помогает обрести новый круг общения, расслабиться и получать удовольствие от жизни.

Цель нашего исследования: определить важность физической культуры и спорта в жизни инвалидов.

В исследовании принимали участие 10 человек из УО “Пинская специальная общеобразовательная школа-интернат“

Методы исследования: анализ литературы, анкетирования.

Содержание. Общее количество респондентов составило 10 человек в возрасте от 15 до 17 лет (6 юношей и 4 девушки).

Учащимся было предложено ответить на 7 вопросов, содержащихся в анкете. Результаты анкетирования приведены в таблице.

Таблица – Исследование отношения учащихся к физической культуре и спорту

Вопросы	Результат (%)
1	2
1. Нравится ли вам заниматься спортом? А) да Б) нет	100% -

2. Каким видом спорта вам нравится заниматься больше? А) Волейбол Б) Баскетбол В) Футбол	60% 20% 20%
1	2
3. Что для вас значит физическая культура? А) развлечение Б) отдых В) средство общения Г) средство против депрессии	40% 30% 30% -
4. Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом? А) 1-2 Б) 3-4 В) 5-7	- - 100%
5. Какой вид спортивной деятельности вы предпочитаете? А) командный Б) одиночный	100% -
6. Где вы предпочитаете заниматься спортом? А) дома Б) на свежем воздухе В) в спортзале	- - 100%

Проанализировав данные таблицы, можно сделать вывод, что все учащиеся, принявшие участие в анкетировании занимаются спортом.

На вопрос “Занимаетесь ли вы спортом?”, все респонденты ответили “Да” (100%).

На вопрос “Каким видом спорта вам нравится заниматься больше?”, учащиеся ответили следующим образом: 6 человек отдают предпочтение и волейболу, что составило 60%; двое – баскетболу (20%), и два человека – футболу (20%).

На вопрос: “Что для вас значит физическая культура”, ответы распределились следующим образом: развлечение – 40%, отдых – 30%, средство общения – 30%.

На следующий вопрос “Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом”, все ответили одинаково, а именно 5-7 раз.

Все участники анкетирования отдают предпочтение командному виду занятий спортом, в основном игровой деятельности.

Исследование показало, что все участники анкетирования предпочитают заниматься спортом в спортивном зале. Так ответило 100% опрошенных. Они объяснили это тем, что в зале заниматься более удобно, так как там есть необходимое оснащение и снаряды для занятий.

Заключение. Результаты исследования показали, что учащиеся с нарушением слуха активно занимаются спортом. Большинство из них играют в волейбол.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

Введение. Занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста организуются в учреждениях дошкольного образования на основании учебной программы. Цель занятий: укрепление здоровья, обогащение и накопление двигательного опыта, формирование основ здорового образа жизни, физической культуры личности [1]. В процессе занятий последовательно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Вместе с тем, в этом возрасте закладывается фундамент общей физической подготовки, который создает предпосылки для нормального физического и умственного развития детей, укрепления их здоровья, повышения работоспособности; содействует воспитанию полезных привычек, связанных с заботой о своем здоровье; обеспечивает условия для успешного обучения в школе [2].

Для определения общей физической подготовки в практике физического воспитания специалисты применяют контрольные упражнения (тесты), направленные на развитие физических качеств дошкольников разного возраста.

Содержание. Целью настоящего исследования явилось изучение динамики развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Для достижения поставленной цели применялись методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных данных.

В исследовании приняли участие дети старшей группы (5–6 лет) ГОУ «Ясли-сад № 22 г. Бреста». Было обследовано 22 ребенка: 9 девочек и 13 мальчиков.

Для детей были предложены следующие тесты: бег 10 м (развитие быстроты), прыжки в длину с разбега (развитие скоростно-силовых качеств), наклон вперед из исходного положения (и.п.) стоя на скамейке (развитие гибкости). Данные тесты были проведены в сентябре и мае 2018–2019 учебного года.

В контрольных упражнениях у мальчиков и девочек были получены результаты (таблица 1 и таблица 2).

Как видно из таблицы 1, у мальчиков на конец учебного года наблюдается улучшение результатов по всем тестовым заданиям. Так, положительная динамика в беге на 10 м составила 0,3 с, в прыжке в длину с разбега – 32 см, в наклоне вперед из и.п. стоя на скамейке – 1,5 см.

Таблица 1 – Динамика показателей выполнения контрольных упражнений детей дошкольного возраста (мальчики)

Время проведения	Контрольные упражнения (тесты)		
	Бег 10 м (\bar{x} , с)	Прыжки в длину с разбега (\bar{x} , см)	Наклон вперед из и.п. стоя на скамейке (\bar{x} , см)
Сентябрь 2018 г.	2,6	159	2,8
Май 2019 г.	2,3	191	4,3

Таблица 2 – Динамика показателей выполнения контрольных упражнений детей дошкольного возраста (девочки)

Время проведения	Контрольные упражнения (тесты)		
	Бег 10 м (\bar{x} , с)	Прыжки в длину с разбега (\bar{x} , см)	Наклон вперед из и.п. стоя на скамейке (\bar{x} , см)
Сентябрь 2018 г.	2,6	158	7,1
Май 2019 г.	2,4	178	8

У девочек также наблюдается положительная динамика, которая составила (рисунок 2): в беге на 10 м – 0,2 с, в прыжке в длину с разбега – 20 см, в наклоне вперед из и.п. стоя на скамейке – 0,9 см.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование показало, что у мальчиков и девочек 5–6 лет за учебный год произошла положительная динамика в развитии быстроты, скоростно-силовых качеств и гибкости. Это свидетельствует о систематической целенаправленной работе по физической культуре в учреждениях дошкольного образования, направленной на обучение детей новым видам движений и развитие физических качеств.

Литература

1. Учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 15 авг. 2019 г., № 138. – Минск, 2019. – 479 с.
2. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. – Минск : Нац. ин-т образования, 2011. – 136 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Коваль, П.А., 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, доцент

Введение. Под координацией мы будем понимать способность человека выполнять сложные движения с пространственно-временной дифференциацией. Специалисты по физическому воспитанию выделяют следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: оценивание и регулирование динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивого равновесия; ощущение и усвоение ритма; произвольное расслабление мышц; согласование движений во время двигательного действия.

Содержание. Особое значение в физической подготовке баскетболистов отводится развитию координационных способностей. Необходимость повышения уровня развития этих способностей у современных баскетболистов определяется следующими обстоятельствами:

1) координационные способности относятся к спортивно важным качествам баскетболистов и закономерно включаются в содержание специальной физической подготовки игроков;

2) повышение интенсивности соревновательно-игровой деятельности заставляет тренеров искать новые пути повышения координационной подготовленности баскетболистов;

3) в мировом баскетболе отмечаются тенденции значительного повышения уровня технической оснащенности игроков, применения новых неожиданных приемов, финтов, дальних бросков в кольцо и других тактикотехнических действий, которые основываются на тщательной физической подготовке с применением упражнений на развитие координационных способностей;

В процессе тренировочных занятий предусматривалась допустимая коррекция в их содержании с учетом происходящих изменений в проявлении координационных способностей у юных баскетболистов и воздействия определенных негативных факторов на целенаправленное развитие физических качеств занимающихся. В начале и в конце эксперимента проводилось контрольное тестирование занимающихся. По ходу проведения педагогического эксперимента у юных баскетболистов наблюдалось постепенное повышение уровня координационных способностей благодаря применению разработанной методики

Дети сами отмечали, что им легче становится контролировать мяч руками – это им позволяет чувствовать себя в игре уверенней, поднимать

голову от мяча, лучше видеть своих партнеров и изменения, происходящие на баскетбольной площадке.

При этом зафиксированы достоверные изменения показателей, характеризующих общекоординационные способности юных баскетболистов.

В целостной двигательной деятельности эти способности взаимодействуют. При этом в определённых ситуациях одни способности играют ведущую роль, другие – вспомогательную. Отдельные виды двигательной деятельности подразумевают в роли ведущей конкретную координационную способность.

Заключение. По мнению большинства ведущих баскетбольных специалистов, координация и равновесие – важнейшие физические способности, развитие которых необходимо для юных баскетболистов. В основном, координация – это врождённая особенность, которая развивается с раннего детства, но в позднем пубертатном возрасте её развитие нарушается из-за морфологических изменений, связанных, в первую очередь, с изменениями в опорно-двигательном аппарате подростка.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Козловская, Е.Н. магистрант, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Важное место в системе управления подготовкой спортивного учебного отделения «Многоборье» БрГУ имени А.С. Пушкина должен занимать научно обоснованный педагогический контроль.

Педагогический контроль, по мнению многих ученых, является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса. В трудах В.Г. Никитушкина, акцентируется внимание о необходимости превращения тренировочного процесса в управляемый процесс [1].

Анализ учебно-методической литературы и опрос многих тренеров показывает, что чем больше разнообразных информации о состоянии спортсмена имеется у тренера и самого спортсмена, тем, точнее и правильнее осуществляется выбор объема и интенсивности тренировочных нагрузок. С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются самые разнообразные методы контроля:

- сбор мнений спортсменов и тренеров;
- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочного процесса;
- определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность

спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.);

– тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов, медико-биологические измерения и др. [2, 3].

В практике спорта в основном отмечается три вида педагогического контроля – этапный, текущий и оперативный [3, 4].

Содержание. В соответствии с задачами нашего исследования: методика подготовки легкоатлетов-средневикиков на основе интегральной оценки функционального состояния акцентируется внимание на текущем контроле, который служит основой для разработки общеподготовительного и специально-подготовительного мезоциклов.

С точки зрения В.А. Булкина, организации система текущего контроля может быть представлена следующим образом:

1. уровень – контроль за высоковариативными показателями оперативного состояния, осуществляемый ежедневно до, в процессе и после тренировки или (и) через равные промежутки 2-3 дня. В основном, это психолого-педагогические и вариативные, медико-биологические показатели оценки реакций спортсмена на нагрузку;

2. уровень – контроль за динамикой отдельных вариативных показателей подготовленности и готовности спортсменов, осуществляемый через равные промежутки 2-4 микроцикла тренировки. В основном, это показатели технической и тактической подготовленности, вариативные показатели проявления физических качеств и маловариативные показатели функционального состояния организма спортсмена;

уровень – контроль за динамикой отдельных маловариативных показателей подготовленности, осуществляемый в зависимости от возможности получения достоверных сдвигов через 1-3 месяца подготовки. Это оценка показателей физических качеств, технической подготовки, обобщающих функциональных проб. Сроки этого контроля могут совпадать по времени с этапным контролем [5].

Вопросы совершенствования методики подготовки спортсменов-студентов спортивного учебного отделения «Многоборье» имеют особое значение, поскольку сложный учебно-тренировочный процесс заключается в различии физиологических воздействий на организм различных видов спорта, включенных в содержание программы летнего многоборья «Здоровье», где конечный результат определяется не отдельными видами, а общей суммой очков.

Предлагаемая нами методика подготовки спортсменов-студентов спортивного учебного отделения «Многоборье» предусматривает текущий контроль за учебно-тренировочным процессом на основе мониторинга функционального состояния спортсменов, который осуществляется с помощью программно – технического комплекса «Олимп-2», а также оценку для дальнейшей коррекции тренировочных нагрузок.

Методологическую основу построения учебно-тренировочного

процесса студентов на основе оценки их функционального состояния по показателям частоты сердечных сокращений составили:

– правильный выбор средств и методов контроля и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;

– определение максимального количества показателей, характеризующих функциональное состояние организма и уровня подготовленности студентов-спортсменов;

– своевременная информация и получение необходимой информации для коррекции учебно-тренировочного процесса.

Оценка функционального состояния студентов-спортсменов проходила в сентябре-ноябре общеподготовительного мезоцикла, основной задачей которого является повышение уровня разносторонней и функциональной подготовленности. Отличается повышенным удельным весом средств общей физической подготовки – разнообразные легкоатлетические упражнения, кроссы, многообразные упражнения с набивными мячами, с отягощениями. Основная направленность специально-подготовительного мезоцикла (декабрь-февраль) заключается в систематическом выполнении разнообразных упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных двигательных качеств, необходимых для достижения высоких результатов в отдельных видах летнего многоборья «Здоровье».

Заключения. Важность реализации текущего контроля за учебно-тренировочным процессом на основе мониторинга функционального состояния спортсменов на подготовительном этапе позволит показать необходимость индивидуализации тренировок по качеству выполняемой физической нагрузки и тем самым решить основные целевые ориентиры на данном этапе.

Литература

1. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Щербина, Н.Н. Комплексный контроль в скоростно-силовых видах легкой атлетики: учебное пособие / Н. Н. Щербина. – Алма-Ата. – 1990. – 84 с.
4. Запорожанов, В.А. Комплексный контроль в современном спорте / В. А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №2. – С.41-43.
5. Булкин, В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Булкин. – М., 1988. – 43 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Колядич, Н.Г. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

Введение. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к социальной жизни в обществе с новой экономической формацией. Поэтому надо заинтересовать большинство учащихся, чтобы они регулярно выполняли физические упражнения, прививать любовь к урокам физической культуры. Нестандартное оборудование - это оборудование, созданное своими руками из бросового материала и подручных средств и не требующее особых материальных затрат. Нестандартный инвентарь или тренажеры могут быть самыми разными и выполнять различные функции, они позволяют учителю дифференцировано подходить к организации занятий физическими упражнениями с учетом умений, знаний и особенностей обучающихся. Они избирательно воздействуют на определенные группы мышц, уплотняет цикл занятий, вдвое - трое сокращает срок обретения нужных двигательных навыков и умений.

Содержание. Каждый учитель, безусловно, стремится добиться высокого качества урока, его результативности. Сегодня совершенно очевидно, что эффективность урока значительно возрастает при наличии в школе нестандартного спортивного оборудования – многопропускных снарядов, различных тренажёрных устройств. Применение нестандартного оборудования в спортивном зале требует большой фантазии и выдумке учителя, так как снаряды и приспособления должны быть в основном пристенные или подвесные, выкатывающиеся или выносные, чтобы можно было быстро привести их в рабочее состояние. В большом спортивном зале школы можно удачно расположить подвесные снаряды. Например, гимнастическое бревно в нерабочем положении стоит вплотную к стене в таком положении снаряд не мешает проведению занятий в зале по другим спортивным дисциплинам. Для занятий оно легко выдвигается. Бревно используется для выполнения гимнастических и прикладных упражнений.

Снаряды «рукоход» используются для развития силовых качеств плечевого пояса и туловища. Можно использовать вмонтированные канаты и гимнастические кольца. Система используется для развития силы, ловкости, для обучения школьников приёмам лазания по канату и шестам.

Для более эффективного обучения школьников лазанию по канату и шестам применяются наклонные шесты высотой 5 м. крепятся они пристенно, свободно приводятся в свободное положение и убираются к стене.

Шесты перемещаются по ползунку, который в свою очередь передвигается по вырезке в трубе, вмонтированной в стену.

Применяется на уроке горизонтальный канат, для развития мышц рук, а также при выполнении гимнастических упражнений (толчком одной, махом другой переверот в упор, оборот верхом и т. д.)

Для улучшения физических показателей можно применять систему, где при подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа зажигается лампочка, фиксирующая правильное положение тела. Технические средства обучения и контроля вызывают живой интерес и внимание у учащихся, способствуют более полному усвоению материала по подтягиванию и сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа.

Заключение. В сочетании с традиционными гимнастическими снарядами нестандартные приспособления позволяют более результативно решать задачи обучения и повышения уровня физической подготовленности школьников. Занятия, как правило, проходят при высокой моторной плотности и с достаточной активностью учащихся.

На уроках с использованием нестандартного оборудования применяются различные методы и приёмы. Интересным для школьников и эффективным является поточный метод организации урока. Учащиеся выполняют упражнения на снарядах по очереди, один за другим. Применяя поточный метод организации, на уроках используется традиционные и нестандартные приспособления (например, дорожка из гимнастических матов для кувырков, пристенное гимнастическое бревно, система перекладин, Рукоход и т. д.)

При обилии гимнастических снарядов и оборудования в зале используют групповой метод организации урока не только с целью обучения, но и для развития двигательных качеств.

Музыкальное сопровождение на уроке физкультуры всегда создаёт положительный эмоциональный фон, который так необходим школьной физкультуре.

Литература

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

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ В ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Кулукаев, В.И., 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина),
Научный руководитель – **А.И. Софенко**, доцент, канд. пед.наук

Введение. В содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений общего среднего образования Республики Беларусь, входят основы легкоатлетического вида спорта. Занятия по легкой атлетике в школе проводится в 1 и 4 четвертях учебного года. Одним из разделов которого являются прыжки [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11].

Целью работы явилась систематизация теоретических сведений по разделу прыжков, входящих программы младших, средних и старших классов, а также определение стратегии проведения уроков по данному разделу лёгкой атлетики на весь период обучения в учреждениях общего среднего образования.

Содержание. Анализ учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов показал, что с I класса обучение прыжкам начинается с простых упражнений, не требующих сложных умений и навыков в проявлении двигательных действий.

С V по IX класс увеличивается количество изучаемых прыжковых упражнений. становится больше, их уровень сложности значительно выше. Выполняются горизонтальные и вертикальные прыжковые упражнения, из различных положений: с места, с разбега, как с простыми, так и с дополнительными требованиями к двигательными действиями.

В старших классах (X–XI) помимо совершенствования техники различных прыжковых упражнений, большое внимание уделяется их выполнению с максимальным усилием.

Заключение. Таким образом, в начальных классах обучаются основам техники прыжковых упражнений и развиваются различные физические способности; в средних и старших классах, помимо обучения прыжкам в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» и новым прыжковым упражнениям, совершенствуются ранее изученные двигательные умения, навыки и физические способности.

Литература

1. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 24 с.
2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для II класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 17 с.
3. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для III класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 18 с.
4. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IV класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2018. – 24 с.
5. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 38 с.
6. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 42 с.
7. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования с

русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 43 с.

8. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 43 с.

9. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 46 с.

10. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 43 с.

11. Физическая культура и здоровье. IX класс // Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. IX класс. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – С. 283–342.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ПРИМЕРЕ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА

Кулукаев, В.И. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, доцент.

Введение. Челночный бег является нормативом, определяющим уровень развития координационных способностей, частью школьного курса физкультуры и, самое главное, он – очень полезный вид профессиональных беговых состязаний, направленные на выработку хорошей координации движения, скоростных навыков и навыков быстрой смены направления. Как и большинство беговых дисциплин, челночный бег не требует каких-то особых и дорогостоящих приспособлений и оборудования и доступен любому желающему.[1,3]

Цель работы – изучение современных теоретико-методических аспектов развития координационных способностей на примере челночного бега.

Содержание. Техника челночного бега, в отличие от интервальных забегов и трусцы относится к иным видам нагрузки; это, скорее, отработка спринтерских навыков. Сущность данного вида спорта состоит в следующем: старт по спринтерскому типу, сразу с максимальным ускорением, но на крайне короткую дистанцию. Едва успев развить скорость, бегун уже оказывается возле точки разворота, которую надо обогнуть, не теряя скорости. Но сила инерции не даст этого сделать, поэтому для разворота надо ухватиться за что-то, оттолкнуться от пола или перенести какой-либо предмет, чтобы поменять направление на 180 градусов. Темп скорости будет потерян в

любом случае, поэтому надо опять набирать его в спринтерском темпе – и все повторяется на второй точке дистанции и так несколько раз. Таким образом, чтобы успешно пройти дистанцию, спортсмену необходимо выработать особую координацию движений, равновесие, отработать рывок с ускорением и мышечную моторику. Занятия такого типа необходимы не только бегунам, но и волейболистам, хоккеистам, борцам. Перед началом обязательно надо разогреть все мышцы, потому что нагрузка там очень большая и высока возможность получить травму.[2]

В зависимости от целей и условий используются разные нормативы. Стандартные виды дистанций:

- 3×10 м
- 4×9 м
- 10×10 м

Они одинаковы и для уроков физкультуры и для профессиональных соревнований. Количество прохождений дистанции варьируется, как и варианты их исполнения; место проведения должно быть приспособлено для такого типа соревнований, других требований нет; положение низкого или высокого старта без разницы; стартовых колодок нет, так как длина дистанции маленькая.[1]

Для того, чтобы получить хорошие результаты в данном виде спорта, нет необходимости тренироваться на износ, с утра до вечера. Техника эта сложная, с высокой нагрузкой, где-то опасная травмами, поэтому начинать надо медленно и постепенно, тщательно разогревая и готовя организм, на начальных этапах тщательно отработывая каждый элемент по отдельности. В дальнейшем целесообразно проводить примерно по такой схеме, выполняя каждый день по пункту:

- выполнить три подхода 4x9; старайтесь уложиться в 10 секунд на каждый подход;
- выполните пять подходов 4x9. Время – 10 секунд на подход;
- выполните три подхода 4x15;
- выполните пять подходов 4x15;
- выполните три подхода 4x20. Контролируйте чистоту исполнения технических элементов и самочувствие организма;
- повторите цикл тренировок сначала;

На начальном этапе занятия проводятся на малых скоростях, чтобы тщательно отработать все необходимые элементы. Отрабатывать навыки скорости необходимо только после того, как начальный этап успешно пройден и тело бегуна усвоило технику полностью. Тщательно разминаться и разогреть мышцы перед занятиями, чтобы избежать травм.[3]

Заключение. Навыки, которые дает челночный бег, нужны не только бегунам, но и для жизнеспособности и профессиональной деятельности, в том числе спортивной.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. –М.: ФиС, 2000. С 365.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: «ФиС», 2001. – 186 с.
3. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. – М.: АСТ, 2003. – 220 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Кульгавая, 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Лечебная физкультура (ЛФК) – совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных [1,2].

Содержание. Стопа выполняет опорную и рессорную функцию. Кости стопы, соединяясь с помощью суставов и мощных связок, образуют выпуклые кверху дуги – поперечный и продольный своды стопы. При ослаблении мышц и сухожилий своды стопы опускаются, и развивается плоскостопие. При плоскостопии длительные физические нагрузки на нижние конечности (ходьба, бег, прыжки, подвижные спортивные игры и т.д.) ведут к болевым ощущениям в стопах. Различают нормальную, уплощенную и плоскую стопы.

Осмотр стопы проводят во время ходьбы босиком по полу в разных направлениях и стояния на коленях на стуле (лицом к его спинке) при свободно свисающих стопах. Обращают внимание на внутренние края стоп и степень уплощения продольного свода (нормальный, повышенный, плоский). При плоскостопии отмечается удлинение стоп, расширение их в средней части, увеличение ширины перешейка.

Для диагностики состояния отделов стопы необходимо снять отпечаток ее подошвенной части. Для этого берется водный раствор какого-нибудь красителя и смазывается поверхность подошвы обследуемого. Затем ему предлагается обеими ногами плотно встать на чистый лист бумаги размером не менее 30-40 см. Вес тела должен быть равномерно распределен на обе стопы, следы стоп при этом четко отпечатываются на бумаге. После этого проводят оценку плантограммы по методу В.А. Яралова-Яраленда (рис. 1) . Для этого на отпечаток наносят две линии: *AB*, соединяющую середину пятки с серединой основания большого пальца, и *AC*, соединяющую середину пятки со вторым межпальцевым промежутком.

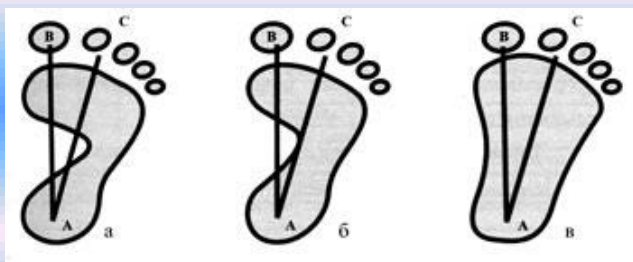


Рис. 1. Оценка плантограммы по методу В.А. Ярлова-Яраленда:

а – нормальная форма стопы; б – плоскостопие 1-й степени; в – плоскостопие 2-й или 3-й степени.

Причины плоскостопия. Причин плоскостопия очень много: это и наследственная предрасположенность (скорее к определенному образу жизни), парез или паралич подошвенных мышц стопы или голени, травмы костей стопы и лодыжек. Наиболее частая причина – общая слабость костно-мышечной системы в результате перенесенного рахита, частых или длительных заболеваний.

Крайне неблагоприятно на состоянии стоп сказывается ношение плохо подобранной обуви.

Для восстановления естественной формы стопы применяют корригирующие стельки (супинаторы). Правильно подобранные супинаторы позволяют не только избавиться от боли, но еще и своей формой регулируют тонус мышц.

Заключение. Упражнения для укрепления мышц способствуют профилактике плоскостопия. Предупреждением плоскостопия занимаются с раннего возраста. Лучшим средством физической нагрузки является ходьба, но только в том случае, когда она правильная. Упражнения в правильной ходьбе должны проводиться в каждом занятии гимнастикой не только с детьми раннего возраста, но и в последующих дошкольных возрастах. Предупредить плоскостопие можно подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

Литература

1. Епифанов, В.А., Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
2. Епифанов, В.А., Мошков, В.Н., Антуфьева, Р.Н. и др. Лечебная физическая культура. – М.: Медицина, 1987. - 528 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА

Кушнерук, О.А. 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ им. А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель

Введение. Здоровье является основой для жизнедеятельности человека, его достижений, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия.

Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена.

Содержание. Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Польза от этого очевидна: тренированный человек легче переносит заболевания, медленнее стареет, да и возможностей для него открывается значительно больше.

Изучая вопрос физической активности студента, нами было проведено анонимное анкетирование студентов социально-педагогического факультета. Среди опрошенных подавляющее большинство ответило, что много двигаются, однако посещают спортивные секции или тренажерный зал только 50%. Наиболее распространенная причина, которая мешает заниматься физическими нагрузками – это отсутствие свободного времени. Однако 14% опрошенных студентов указали причину «плохое состояние здоровья» и 9% – «мне это не надо». По результатам анонимного опроса не установлено однозначного ответа, какой вид физической активности предпочитают студенты (около 60% ответили, что предпочитают бег, а остальные 40% предпочитают катание на коньках, плавание, фитнес, танцы и др.)

Заключение. Опрос показал, что студентам не безразличен спорт. Пусть многие и не занимаются в секциях, но всё же ведут активный образ жизни. Все виды физической активности оказывают заметный позитивный эффект, причем не только физиологический, но и психологический:

Литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента Учебник. – М. Альфа – М, 2003.

ОЦЕНКА ВЫСТУПЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРВЕНСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА ПО ПЛАВАНИЮ

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

Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, старший преподаватель

Введение. Плавание – одно из наиболее эффективных оздоровительных и непосредственно прикладных средств физического воспитания. Плавание широко представлено в программах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, техникумов, училищ, вузов и т.д. Основным направлением проведения соревнований по плаванию является: формирование навыков здорового образа жизни, развитие и популяризация спортивного плавания среди студенческой молодежи, выявление лучших пловцов для комплектования сборной команды университета, выполнение разрядных требований. К участию в соревнованиях допускались студенты дневной и заочной формы получения образования, имеющие достаточную плавательную подготовленность и медицинский допуск.

Содержание. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физической и спортивной работы в учебных заведениях. В первенстве университета по плаванию участвовало 75 студентов десяти факультетов УО «БрГУ имени А.С.Пушкина», из них 35 мужчин и 40 женщины. Командное первенство университета определялось согласно положению соревнований по плаванию, с учетом суммы 4-х показанных наилучших результатов в программе на дистанции 50 метров способом вольный стиль среди женщин и мужчин.

Командное первенство среди женщин 2018

место	факультет	очки
1	Факультет иностранных языков	17
2	Биологический факультет	55
3	Исторический факультет	64
4	Филологический факультет	71
5	Психолого-педагогический факультет	76
6	Физико-математический факультет	79
7	Географический факультет	91
8	Социально-педагогический. факультет (неполный состав 3)	94
9	Юридический факультет (не полный состав 2)	47
10	Факультет физического воспитания (неполный состав 1)	1

Командное первенство среди мужчин 2018

место	факультет	очки
-------	-----------	------

1	Факультет физического воспитания	10
2	Физико-математический факультет	41
3	Исторический факультет	43
4	Факультет иностранных языков	68
5	Филологический факультет	86
6	Географический факультет	106
7	Психолого-педагогический факультет	107
8	Социально-педагогический факультет (неполный состав)	68
9	Биологический факультет (неполный состав 3)	76
10	Юридический факультет (не полный состав 1)	25

В результате проведенных соревнований, на основе анализа протоколов соревнований, спортивные разряды из числа всех участников показали 13 студентов: среди мужчин: 1 – 1-ый разряд, 3 – 2-ой разряд и 8 – 3-й разряд. А у женщин, соответственно 1 – 2-ой разряд. Остальные участники соревнований в основном показали юношеские разряды или близкие к ним.

Заключение. Таким образом, командное первенство особенно зависело от выступления тех студентов, которые систематически посещали учебные занятия по физической культуре в бассейне университета, в том числе и секционные учебно-тренировочные занятия по плаванию, где они активно готовились к данному спортивно-массовому мероприятию. Наилучшие командные спортивные результаты, показали сборные факультетов университета, студенты которых имели хорошую довузовскую плавательную подготовку.

Литература

1. Макаренко, Л. П. Юный пловец: Учебное пособие / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 180 с.
2. Петров, Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие / Н.Я. Петров. – Мн.: Полымя, 1988. — 256 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Липина, Е.Г. 2 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Стретчинг (от англ. растягивание) – это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц. Определенно, организуя мышечную деятельность, стретчинг повышает двигательную активность, улучшает

подвижность суставов, быстро восстанавливает способность двигаться при травмах, заболеваниях.

Благодаря стретчингу приобретается навык глубокого расслабления, что дает возможность не только избавиться на какое-то время от чрезмерного нервнопсихического напряжения, но даже уменьшает физическую боль. Переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению – это своеобразная гимнастика, регулирующая нервные центры.

Физиологической основой таких упражнений является миотонический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, повышается жизненный тонус.

Содержание. В зависимости от целей занятий стретчинг используется: в разминке для подготовки мышц к тренировке; для развития гибкости и эластичности мышц как отдельное занятие; как процесс расслабления всего тела в заключительной части фитнес-программы.

В качестве исследования интереса использования стретчинга в вузе, нами был проведен опрос среди студентов 2 курса биологического факультета в возрасте от 18 до 25 лет.

В результате опроса мы выяснили, что 20% занимаются стретчингом самостоятельно, а 80 % не против того, чтобы стретчинг включили в программу занятий по физической культуре в вузе.

При использовании стретчинга на занятиях по физической культуре со студентами необходимо помнить об основных принципах:

- должны быть проработаны все основные части тела (особое внимание необходимо уделять мышцам туловища);
- обязательно медленное и ровное дыхание без какой-либо его задержки;
- каждое упражнение необходимо начинать с вдоха (исключение – только при различных наклонах); основные упражнения выполняются в положении сидя и лежа;
- максимальная концентрация именно на той части тела, которую растягивают;
- временные рамки занятия – 20-55 минут до трех раз в неделю.

На занятиях можно использовать 5 основных разновидностей стретчинга:

Статический стретчинг – предполагает довольно медленные движение, во время которых нужно принять конкретную позу и удерживать ее на протяжении 10-30 секунд. Мышцы, которые растягиваются, можно напрягать постоянно или время от времени. Статический стретчинг является самым эффективным для укрепления и растяжки мышц.

Медленный стретчинг – отличный вариант для разминки, им занимаются в крайне медленном темпе. При помощи медленного стретчинга можно добиться растяжения мышц на максимально возможную длину.

Парный стретчинг выполняется с партнером, который выступает в роли противодействия растяжению.

Динамический стретчинг – это плавные (ни в коем случае не резкие) медленные пружинящие движения. Заканчивая упражнения, необходимо на несколько секунд задержаться в наивысшей точке растяжения.

Баллистический стретчинг (иными словами – махи) представляет собой активный вид нагрузки. Он предполагает выполнение махов ногами и руками, а также сгибание и разгибание туловища с большой амплитудой и скоростью. При баллистическом стретчинге те или иные группы мышц удлиняются на короткое время. Их удлинение продолжается столько, сколько длится сгибание или мах, при этом скорость растягивания соответствует скорости наклонов или махов.

Комплекс упражнений стретчинга (рекомендуем применять на занятиях по физической культуре со студентами):

1. И.п – стойка ноги врозь, поднять правую руку вверх, делая вдох, тянуться рукой как можно выше, не отрывая ног от пола, на выдох – опустить руку; то же самое левой рукой, повторить 4-6 раз.

2. И.п – ноги врозь, 1-2- руки в замок, подняться на носки и потянуться-вдох; 3-4 – руки через стороны вниз – выдох.

3. И.п – стойка ноги врозь, руки вперед, скрестить руки, первая рука сверху, замок – ладони друг к другу. 1-2 – не расцепляя рук, вывернуть их наружу. 3-4-и.п

4. И.п – стоя, спина прямая – правая рука вверх, левая внизу, соединить руки за спиной в замок – задержать на 30 секунд; поменять руки.

5. И.п – ноги на ширине плеч, руки в стороны-1-2 обхватить себя руками, 3-4 – резко отпустить, отвести прямые руки назад.

6. И.п – ноги на ширине плеч, руки вверх – круговые движения руками влево, руки должны касаться пола, ноги прямые, и.п; и в другую сторону.

7. И.п – ноги на ширине плеч, руки в замок за спиной, I -3 – пружинистые наклоны вперед. 4 и.п.

8. И.п – стоя, ноги на ширине плеч, подняться на носочки, руки вверх-вдох, опуститься, руки вниз – выдох.

Заключение. В заключение, из всего высказанного, можно сделать вывод, что стретчинг – это отличное средство физической культуры, которое обеспечивает устойчивость к умственной и физической работоспособности, сильно снижает вероятность травм при тренировках, уменьшает восстановительный период, повышает выносливость, заметно улучшает осанку, расслабляет мышцы и придает им эластичность (это

происходит за счет усиливающегося в результатах занятий притока крови к мышцам), улучшает гибкость и подвижность суставов, препятствует отложению и разбивает уже сформировавшиеся в организме соли, за счет глубокого дыхания способствует деятельности головного мозга, «омолаживает» кожу и замедляет процессы старения, придает гармонию психическому состоянию. Им можно и нужно заниматься всем, так как это будет хорошо для всего организма в любом возрасте.

По нашему мнению, было бы очень хорошо ввести стретчинг на занятия по физической культуре в вузах. Данная дисциплина позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, что способствует быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил. Причем, меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, мы можем задействовать многие группы мышц.

Литература

1. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах [Электронный ресурс]. – bstu.by. – Режим доступа: bstu.by/uploads/attachments/metodichki/kafedri/FViS_Stretching.pdf – Дата доступа: 26.10.2019.
2. Стретчинг и его влияние на организм [Электронный ресурс]. – allbest.ru. – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00559094_0.html – Дата доступа: 26.10.2019.
3. Стретчинг как новый подход к урокам физкультуры для студентов [Электронный ресурс]. – allbest.ru. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00685152_0.html – Дата доступа: 26.10.2019.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ МЕТАНИЯ В ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Лоско, П.В., 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина),

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, канд. пед. наук доцент

Введение. В содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений общего среднего образования Республики Беларусь, входят основы легкоатлетического вида спорта. Одним из разделов которого являются метания [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]. Занятия по легкой атлетике в школе проводится в 1 и 4 четвертях учебного года.

Целью работы явилась систематизация теоретических сведений по разделу метаний, входящих программы младших, средних и старших классов, а также определение стратегии проведения уроков по данному разделу лёгкой атлетики на весь период обучения в учреждениях общего среднего образования.

Содержание. Анализ учебных программ для I–IV классов показал, что с I класса начинается обучение наиболее простым бросковым упражнениям с малым мячом с места и не требующих сложных двигательных действий. Выполняются игры и игровые задания.

Начиная с V класса, метание мяча выполняется и с нескольких шагов разбега. В последующие года увеличивается длина разбега, его скорость, дальность бросков, усложняются требования к выполнению подготовительных упражнений. Девушки метают мяч весь период обучения в школе.

Юноши с X класса, начинают метать гранату, техника её выполнения схожа с метанием малого мяча. Приобретённые умения и навыки при метании мяча, позволяют успешнее справиться с новым снарядом, вес которого в четыре с лишним раза больше мяча.

Заключение. Итак, различные игры, бросковые упражнения, метания малого мяча и гранаты способствуют совершенствованию необходимым двигательным умениям и навыкам, а также координации и подвижности во всех суставах учащихся I–XI классов. Метая гранату, юноши проходят определённую подготовку к службе в армии.

Литература

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 24 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для II класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 17 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для III класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 18 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IV класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2018. – 24 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 38 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 42 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 43 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 43 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 46 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 43 с.

Физическая культура и здоровье. IX класс // Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. IX класс. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – С. 283–342.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ДОСТИЖЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ В МЕТАНИИ КОПЬЯ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНЩИН)

Лоско, П.В., 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Метательные дисциплины в легкой атлетике весьма зрелищны и популярны. Так, четыре вида метаний (у мужчин и женщин) входят в программу летних Олимпийских игр и чемпионатов мира по легкой атлетике: толкание ядра, метание диска, метание молота, метание копья. В данных видах Беларусь неоднократно принимала участие в крупных спортивных форумах, на которых были завоеваны высшие награды.

Наиболее известными белорусскими метателями (победителями и призерами Олимпийских игр) являются: В. Дубровщик и В. Каптюх (метание диска), И. Астапкович, И Тихон, В. Девятковский (метание молота), Э. Зверева и И. Ятченко (метание диска), Я. Карольчик (толкание ядра) [1].

В последнее 10-летие весьма достойные результаты Беларусь показывает и в метании копья у женщин. В данном виде легкоатлетической программы на крупных международных соревнованиях у белорусских спортсменов имеются награды, а также частое участие в финальной части столь значимых спортивных форумов.

Содержание. В настоящем материале представлен анализ выступления ведущей спортсменки Беларуси в метании копья Т. Холодович.

Т. Холодович – мастер спорта международного класса, чемпионка Европы 2016 г., участница летних Олимпийских игр 2016 г. (Рио-де-Жанейро, Бразилия), обладательница национального рекорда Беларуси (67,47 м, Осло (Норвегия), 2019), чемпионка Беларуси 2016.

Дебютировала на международной арене в 2008 г. на чемпионате мира среди юниоров в Быдгоще (Польша), но в финал не попала, заняв в квалификации 16-е место. В 2015 году победила на летней Универсиаде в Кванджу (Южная Корея, 60,45 м), заняла 2 место на Командном чемпионате

Европы в Чебоксарах (Россия, 61,08 м), участвовала в Чемпионате мира в Пекине (Китай, 60,07 м).

В 2016 г. стала чемпионкой Европы в Амстердаме (Нидерланды) с национальным рекордом 66,34 м, а затем на своей дебютной Олимпиаде заняла 5 место с результатом 64,60 м.

В 2017 году заняла 2 место на командном чемпионате Европы в Лилле (Франция, 64,60 м), а также 6 место на Чемпионате мира в Лондоне (64,05 м). В 2018 году заняла 5 место в Берлине (Германия) на чемпионате Европы (60,92 м) и установила новый национальный рекорд 67,47 м в Осло.

В 2019 г. на II Европейских играх (Минск, Беларусь) стала победительницей с результатом 64,37 м. В этом же году на чемпионате мира в Дохе (Катар) заняла 6 место (62,54 м). Приняла участие в Кубке Европы по длинным метаниям, который проходил в Шаморине (Словакия, 65,89 м) – 1 место. А также заняла 1 место на командном чемпионате Европы в Норвегии (61,17 м).

Результативность выступлений Т. Холодович в зависимости от года представлена на рисунке [2].



Рисунок – Результаты в метании копья Т. Холодович в сезонах 2007–2019

Заключение. Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Белорусские легкоатлеты-метатели в различных дисциплинах входят в элитную группу спортсменов, о чем свидетельствуют результаты выступления на крупных международных стартах.

2. Анализ участия и положительная динамика результатов Т. Холодович (ведущей копьеметательницы Беларуси) на международных соревнованиях говорит о хороших перспективах и возможностях завоевания высоких наград в метании копья у женщин на топовых спортивных форумах.

Литература

1. Олимпийские игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/>. – Дата доступа: 02.11.2019.
2. Режим доступа: <https://www.iaaf.org/>. – Дата доступа: 02.11.2019.

ХОДЬБА В ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Лукашевич, О.С., 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина),

Научный руководитель – А.И. Софенко, канд. пед.наук, доцент

Введение. Ходьба является одним из видов легкоатлетического спорта. Она входит в содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений общего среднего образования Республики Беларусь [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]. Лёгкая атлетика, как вид спорта, проводится в школе I – IV четверти.

Целью работы явилась систематизация теоретических сведений по разделу ходьбы, входящих программы младших, средних и старших классов, а также определение стратегии проведения уроков по данному разделу лёгкой атлетики на весь период обучения в учреждениях общего среднего образования.

Содержание. Анализ содержания программ по разделу ходьба показал, что в начальной школе (I–IV классы) применяются, как обычная ходьба, так и многие её разновидности, различные игры и игровые задания, способствующие развитию координационных и других двигательных способностей.

Начиная с V класса, игр и игровых заданий становится меньше. Больше внимания уделяется ходьбе с различным темпом передвижения по дистанции: низкого, среднего, высокого их чередованием на различных отрезках. С этого же класса увеличивается дистанция прохождения во время урока: с V по XI класс дистанция увеличивается от 1500 до 3000 м.

С V класса, а затем с VII по XI класс должна проводиться скандинавская ходьба. Этот вид ходьбы, связан с использованием палок, напоминающие лыжные. Они помогают снизить нагрузку на плечевой пояс и мышцы опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Таким образом, ходьба и её разновидности самые доступные и естественные упражнения в физическом воспитании школьников. Следует заметить, что скандинавскую ходьбу логичнее отнести к разделу программ «Легкая атлетика – кроссовая подготовка», так как проводится в условиях бесснежной зимы вместо лыжных гонок.

Литература

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 24 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для II класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 17 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для III класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 18 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IV класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2018. – 24 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 38 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 42 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 43 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 43 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 46 с.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – 43 с.

Физическая культура и здоровье. IX класс // Учебные программы по учебным предметам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. IX класс. – Минск: Нац. ин-т образования, 2019. – С. 283–342.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ УЧЁБЫ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Микитич М. В., 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **Ф.К. Гоголюк**, старший преподаватель

Введение. В нашей стране одним из основных средств воспитания человека, сочетающего в себе как духовное богатство и моральную чистоту, так и физическое совершенство – стала физическая культура. Физическая культура представляет собой органическую часть

общечеловеческой культуры, являясь при этом особой самостоятельной областью. Наряду с этим, физическая культура - это специфичный процесс и результат человеческой деятельности, представляющий собой средство и способ физического совершенствования личности.

Содержание. Важность физической культуры заключается в том, что она воздействует на важные стороны человека, которые передаются генетически и формируются под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура может удовлетворять социальные потребности не только в общении, игре и развлечениях, но и в некоторых формах самовыражения личности при помощи социально-активной полезной деятельности.

В этом отношении физическая культура представляет собой некий социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического совершенствования человека, который обеспечивает направленное развитие его жизненно значимых физических качеств и способностей. В основе физической культуры заложена целесообразная двигательная деятельность, представленная в виде физических упражнений, формирующих определенные умения, навыки и физические способности, а так же улучшает состояние здоровья и работоспособность человека. На факультете физического воспитания присутствуют следующие образовательные и спортивные дисциплины. Образовательные: анатомия, физиология, психология, педагогика, спортивная медицина и др. Помимо этого спортивные дисциплины, такие как: баскетбол, волейбол, плавание, гандбол, футбол и др.

В сумме это создает достаточный кругозор в развитии физической культуры и спорта. Помимо учебы студенты повышают спортивный уровень в занятиях группы ПСМ, участвуют в соревнованиях, а так же принимают участие в судействе соревнований. Наряду с этим присутствуют производственная практика в учебных заведениях Бреста, в оздоровительных лагерях, что предъявляет большое требование к адаптации личности в окружении общества и приобретают профессиональный навык и умения. Потребность в физической культуре становится главной побудительной, направляющей и регулирующей силой поведения личности. Это может быть потребность в движении и физической нагрузки, в общении, проведении свободного времени с друзьями, в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, самоутверждении, в эстетическом удовольствии, в совершенствовании качества занятий физкультурой и т.д. На основе потребностей возникает система мотивов, определяющая устремленность личности, которая стимулирует и мобилизует личность на определенную активность.

Мировоззрение студента определяет направленность его оценок и взглядов в области физической культуры, побуждая его активность,

становясь принципами его поведения. Особенность мировоззрения студента придает его поступкам особенное значение и направленность.

Потребность в физической культуре становится главной побудительной, направляющей и регулирующей силой поведения личности. Это может быть потребность в движении и физической нагрузке, в общении, проведении свободного времени с друзьями, в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, самоутверждении, в эстетическом удовольствии, в совершенствовании качества занятий физкультурой и т.д. На основе потребностей возникает система мотивов, определяющая устремленность личности, которая стимулирует и мобилизует личность на определенную активность.

Физическая культура становится серьезным средством в процессе становления личности, так как она способна на формирование интеллектуальных способностей, на реализацию физических качеств, с учетом логики применяемых методов, порядок освоения, оздоровительную значимость специальной нагрузки, на развитие способности к организации и управлению физическим самосовершенствованием, на формирование научного мировоззрения, серьезное отношение к труду, эстетические и нравственные качества, на обучение методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции. Таким образом, физическая культура способна воздействовать на все стороны личности, то есть способствует развитию полностью сформированной и гармоничной личности. Такая личность гораздо быстрее будет адаптироваться в разных жизненных ситуациях, и ей будет значительно проще найти свое место в социуме.

Заключение. Итогом деятельности в физической культуре становится физическая подготовленность и уровень совершенства двигательных умений и навыков, значительный уровень формирования жизненных сил, спортивные победы, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

В ходе физического воспитания происходит влияние не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальное единство. Следовательно, нельзя судить о физической культуре личности, основываясь только на развитии ее физических возможностей, не учитывая ее мысли, чувства, ценностные ориентации, направленность и степень развитости интересов, потребностей и убеждений.

Таким образом, физическая культура представляет собой определенный род культурной деятельности, результаты которой необходимы как для общества в целом, так и для индивидуума. В общественной жизни в системе образования, воспитания, в организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура выражает свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствуя возникновению такого общественного направления, как физкультурное движение. Вследствие вышесказанного, можно говорить о существенной роли физической культуры в формировании личности студента.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Мороз, С.В. 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Баскетбол широко используется как средство физического воспитания студенческой молодежи. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, необходим высокий уровень развития физических качеств. Баскетбол характеризуется постоянно возникающими неожиданными ситуациями, требующие проявления быстроты реакции, способности к концентрации и быстрому переключению внимания. Все эти характеристики специалисты связывают с проявлением скоростно-силовых способностей, которые являются основным качеством для баскетболистов.

Цель исследования: определить наиболее эффективные методы и средства воспитания скоростно-силовых качеств средствами баскетбола.

Методы исследования: анализ и обзор литературы, педагогическое тестирование

Содержание. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве [1]. Наиболее распространенным их выражением является так называемая «взрывная» сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время – прыжок. Именно такой показатель как прыгучесть, стал основным для подбора упражнений и развития скоростно-силовых способностей применяемый на занятиях по баскетболу в вузе.

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств:

- прыжки на скакалке (на двух ногах - 300-350 раз, на одной - 100-120 раз);
- прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами (3-4 скамеек по 2-3 серии);
- запрыгивание на возвышенность толчком двумя ногами (20-25 раз);
- прыжок в длину с места без остановки по прямой (3-4 серии по 6-8 прыжков);
- прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки с толчком одной или двумя ногами (4-5 серий по 8-12 раз)
- беговые и прыжковые упражнения по прямой. (3-4 прямых по 20 м);
- из исходного положения скамейка между ног – запрыгивание на скамейку (4-5 серий по 10-15 повторений);
- прыжки в длину с глубокого приседа (3-4 серии по 10-15 повторений).

Предложенные упражнения выполняются в подготовительной или в основной части урока, по 2 – 3 упражнения за занятие. Необходимо включать упражнения, направленные одновременно на развитие нескольких

физических качеств. В осуществлении этих задач все большее место занимает работа по принципу круговой тренировки.

На занятиях по баскетболу по методу круговой тренировки составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса и включать специальные упражнения (элементы баскетбола). Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Методической основой проведения круговой тренировки является принцип варьирования времени нагрузки и отдыха. В комплексы круговой тренировки могут вводиться упражнения на снарядах и тренажерах. Вспомогательные гимнастические снаряды (скамейки, лестницы и другое оборудование) используются как средства, дополняющие и усложняющие выполнение самих упражнений на станциях круговой тренировки.

При проведении круговой тренировки встает вопрос о правильном планировании, проведении и необходимой нагрузке. Перед началом выполнения комплекса для каждого курса или группы устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Для этого необходимо иметь сведения о состоянии физической подготовленности занимающихся.

Заключение. Использование полученных результатов позволяет рационально использовать средства и методы повышения физической и функциональной подготовки студентов, разработать программу их дифференцированного применения и оптимизировать управление учебно-тренировочным процессом.

Литература

1. Баскетбол: учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 288 с.
2. Бердинков Г.И, - Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 2008.-240с.
3. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол / В. А. Гомельский. – М. : Эксмо, 2015. – 432 с.

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Москвин, Э. В. 4 курс, факультета физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **В. Г. Беспутчик**, доцент

Введение. Физическая культура – это социальная деятельность, имеющая цель с помощью осознанной двигательной активности сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности человека. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту,

делают учебный труд обучающегося всё более интенсивным, напряженным. Так же обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии. Решая специфические задачи, физическое воспитание учеников играет существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку образованных и всесторонне развитых специалистов. Как показывают исследования – это присуще не только отечественной, но и зарубежной школе.[1;3]

Содержание. Целью исследования было изучение передового опыта по физическому воспитанию школьников в разных странах мира.

В Японии здоровье граждан – часть национальной идеи, поэтому физическому воспитанию в школах уделяют очень много внимания. Тут преподают не спорт, а именно физическую культуру. В школе, как правило, преподаётся 8-10 видов спорта, и для каждого есть свой преподаватель. Пожалуй, ни в одной стране мира нет такого внимательного отношения к здоровью школьника. Уже в первом классе ребёнка тестируют и выявляют проблемы со здоровьем, анатомические особенности и склонности к определённым видам нагрузок. Если у школьника обнаруживаются проблемы со здоровьем, учитель физкультуры ведёт его до самого окончания обучения, составляет программу питания, подбирает упражнения.[6;9] Главная цель — выпустить из школы здорового человека, который знает особенности своего организма, владеет культурой движения и питания. В Японии приветствуются занятия единоборствами с детства: в школах очень много секций каратэ, сумо, джиу-джитсу и других. Здесь развита культура спортивных клубов, многие школьные секции тесно связаны с клубами, в которых ученик сможет состоять всю жизнь. Школьные клубы называются «букацу». В этих кружках школьники кроме спорта занимаются изучением иерархии и церемоний. Таким образом, школьники приобретают навыки социализации и знания структуры общества.[2;4]

Спорт в США – одна из национальных идей, а школы – резерв для национальных сборных. Поэтому уроки физкультуры здесь не просто занятия, а целая система, в которую вовлечены почти все ученики. У каждой школы есть своя полноценная площадка: баскетбольная, бейсбольная, для американского (или европейского) футбола. Многие школы оснащены бассейном. Почти все принимают участие в межшкольных соревнованиях, которые даже показывают по местному телевидению для пропаганды спортивного образа жизни с самого раннего детства. Большая часть уроков физкультуры связана с соревнованиями и командной работе. С первых классов вместе с традиционной разминкой ученики занимаются на школьном стадионе, участвуют во внутри школьных и межшкольных соревнованиях. У школьника всегда есть возможность выбрать любимый вид спорта. В Америке в обязательном порядке создают команды обоих полов по всем

видам спорта, кроме американского футбола. Для такого разнообразия физподготовки нужно много преподавателей. В таких школах работают до десяти учителей физкультуры и тренеров по отдельным секциям.[7;8]

В Великобритании есть только три предмета, обязательных в течение всей школьной учёбы – это математика, английский язык и физкультура. Кроме традиционной физической культуры школьнику, дополнительно предлагаются разные виды спорта. Практически во всех школах есть бассейны, площадки для тенниса, баскетбола и футбола, лужайки для гольфа, площадки для крикета. Школьник может выбрать сразу несколько видов спорта – от гребли до верховой езды. В средних школах действует программа под названием «Физическое воспитание как подготовка к жизни». Как и в США, здесь уделяют внимание межшкольным соревнованиям и внеклассным тренировкам. Турпоходы для школьников, выезды на природу, спортивное ориентирование. Ответственность за эту работу возложена на специальный орган – Национальный совет школьного спорта. Спортивная программа каждой школы индивидуальна. Но чаще всего занятия физкультурой проходят два – три раза в неделю и длятся полтора часа. А в выходные дни команды соревнуются со сборными других школ. Кроме того, есть время для индивидуальных занятий «Activity slots» – их время не ограничено[10].

Здесь физкультура делится на два предмета: «физическое воспитание» и «питание и здоровье». Кроме этого, дети должны приходить в школу на полчаса раньше занятий, чтобы сделать зарядку или поиграть друг с другом. На переменах надо гулять, причем в любую погоду. А еще в норвежских школах есть обязательный день – «День туров», когда детей водят в парки, музеи или театры с целью просвещения. И даже этот день не обходится без активностей – дети играют в спортивные игры или участвуют в эстафетах[11].

Заключение. Обобщение зарубежного опыта показывает, что во всех цивилизованных странах придается огромное значение физическому и спортивному воспитанию, а также здоровью детей в школах на протяжении всего периода обучения. В большинстве зарубежных стран уроки физической культуры проводятся не реже трех раз в неделю, причем наибольшее количество часов приходится на младший школьный возраст, который является наиболее благоприятным для формирования навыков и развития физических способностей.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Гужаловский , – М., 1979. – 23 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
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.
5. Григорьев, И. В. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления [Текст] / И.В. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – с. 78.
6. Кикотя, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] / Под ред. И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
7. Кудинова, Ю. В. Влияние подвижных игр на здоровье дошкольников. Гуманитарная версия. 2017. № 1. С. 24-26.
8. Кержаков А. А. История физической культуры и спорта: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под. ред. . - М.: ФиС, 19с.
9. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Г. Л. Апанасенко. – Киев. : Здоровье, 1985. – С. 80.
10. Арсян, А.Б. К вопросу о физическом состоянии детей дошкольного и младшего школь-ного возраста: учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / А. Б. Арсяну. – Ереван. : 1990. – С. 32.
11. Тихвинский, С. Б. Детская спортивная медицина : руководство для врачей / С. Б. Тих-винский, С. В. Хрущев. – М., Медицина, 1991. – С. 155

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Москвин, Э. В. 4 курс, факультет физического воспитания,
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, старший преподаватель

Введение. Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Однако не всегда содержание обучения, по этому предмету, находится в соответствии с современной теорией плавания. Непрерывно совершенствуются формы и методы преподавания, систематизируются упражнения в плавании, изучается техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов ведущих пловцов планеты. Плавание, как одна из дисциплин учебного плана, призвана формировать у студентов факультете физического воспитания в I-V семестрах специальные знания, двигательные умения и навыки, необходимые им в профессиональной деятельности [1]. Тематический план занятий для студентов позволит определить

последовательность изучаемых способов плавания и установить оптимальную продолжительность изучения элементов каждого способа плавания. Большое значение для дальнейшего расширения возможностей применения средств плавания, в практике работы со студентами, имеет оптимизация преподавания этой дисциплины. Так, например, включение в учебный процесс новых технологий проведения занятий.

Содержание. Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию взрослых людей и проведения занятий со студентами используются бассейны, так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть. Стандартным оборудованием являются: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др. Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.

В эксперименте определялась успешность внедрения учебных программ с использованием последовательного, параллельного и одновременного изучения способов плавания под влиянием избирательного, комплексного и интегрального воздействия учебно-тренировочного процесса [2]. Используя критерии дифференцированной оценки, в своей работе, преподаватели смогут «увидеть» степень значимости ошибок своих студентов, а в разделе обучение технике спортивных способов плавания, подобрать упражнения, корректирующие данную ошибку. Тематический план занятий для студентов позволит определить последовательность изучаемых способов плавания и установить оптимальную продолжительность изучения элементов каждого способа.

Оценка усвоения теоретического и практического учебного материала проводится по выполнению установленных в программе контрольных требований и нормативов при условии регулярного посещения занятий. При относительно большом количестве посещений занятий и разной системе обучения выявилось:

Последовательное изучение студентами спортивных способов плавания более эффективно в достижении ими итоговых результатов на дистанциях 100м в/с, 400м в/с. Эффективность параллельного изучения способов плавания выражена менее предпочтительно, особенно на дистанциях 50м в/с, 400м в/с.

Анализ результатов плавательной подготовленности у студентов выявил, что на 1 году обучения происходят наибольшие сдвиги в улучшении итоговых результатов по сравнению с исходными на дистанции 100м в/с. Н 2 году обучения наблюдается незначительное изменение большинства исследуемых показателей, использующих разные системы

обучения плаванию. Следует отметить стабилизацию большинства исследуемых параметров у студентов на 3 году изучения плавания. Однако, применяя последовательное и параллельное освоение способов плавания, имелись более высокие итоговые результаты, чем при одновременном изучении способов.

Заключение. Все это еще раз подтверждает более предпочтительное использование последовательного и параллельного изучения спортивных способов плавания, чем их одновременного освоения, что может обеспечить более высокий уровень достижения результатов плавательной подготовленности среди студентов вуза [1].

Литература

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/ И.Л. Гончар.– Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.
2. Савельев, Ю.М. Преподавание курса плавания в ИФК для студентов, специализирующихся в разных видах спорта: автореф. канд. дис. М., 1987.

ВЫСТУПЛЕНИЕ БЕЛОРУССКИХ ЮНИОРОК В МЕТАНИИ МОЛОТА НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА

Павлюкович, Т. В., 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина),
Научный руководитель – **А.И. Софенко**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Первый юниорский чемпионат мира по лёгкой атлетике были проведены в 1986 г в Афинах. Возраст участников не превышал 20 лет. Метание молота в программу юниорок было включено лишь в 1998 г. на 7-м чемпионате мира.

Целью работы явилось определение количества юниорок от команд Беларуси и занятые ими места на чемпионатах мира среди юниоров и юниорок.

Состав участниц и занятые ими места на соревнованиях, были взяты из данных, расположенных в Интернете на сайте ИААФ (Международной ассоциации легкоатлетических федераций) [2, 3].

На каждом чемпионате все участницы проходили два круга отбора – квалификационные и финальные соревнования. Участие в первом круге обязательно для всех заявленных спортсменок, им необходимо выполнить установленный квалификационный норматив. Для его выполнения, каждой из них, предоставлялось по три попытки. Спортсменки, выполнившие установленный квалификационный норматив или вошедшие в число 12-и в соответствии с достигнутым результатом, продолжали борьбу за призовые места в финале.

В финале, по правилам соревнований, все участницы выполняли по три попытки, а восьми спортсменкам, показавшим лучшие результаты, предоставляли ещё по три дополнительные попытки [1].

Содержание. Ретроспективный анализ протоколов чемпионатов мира показал, что 1998 г от белорусской сборной выступала Ольга Маркевич. Квалификационный результат был 57,00 м, Ольга метнула лишь 53,70 м. Этого не хватило для прохождения в финал соревнований.

В 2002 г. в Северной Карлине Мария Смолячкова метнула снаряд на отметку 53,37м и заняла 10 строчку итогового протокола.

На десятом чемпионате мира в 2004г. Беларусь представляла так же Мария Смолячкова выигравшая золотую медаль с результатом 66,81м.

В Китае в 2006 г. на чемпионате мира Беларусь представляли две девушки: Наталья Шаюнова и Алёна Кречик. Этот чемпионат был не таким удачным. Белорусские спортсменки смогли занять 6 и 12 место. Шаюнова отправила снаряд на отметку 61,43, а Кречик 54,48м.

Алина и Наталья Шаюновы в 2008 г. представили белорусскую команду в женском молоте, расположившись в финале на 8 и 9 строчке протокола. Алина метнула 58,03, а Наталья 58,00 м.

В 2012 г. Алена Соболева смогла принести бронзовую медаль белорусской сборной в метании молота, метнув 67,13м.

На пятнадцатом чемпионате мира по лёгкой атлетике среди юниоров, проходившим в 2014 г., Анна Заянчаковская, представлявшая Беларусь в метании молота, не выполнила квалификационный норматив (59,50м).

Анастасия Маслова в 2016 г. выйдя в финал с результатом 59,52м, не смогла показать таких же хороших метров в данном круге соревнований, не сделав ни одной зачётной попытки.

В 2018 году Беларусь представляла Татьяна Романович. В финале она показала результат 59,35м, заняв 11 строчку итогового протокола.

Следует заметить, что результаты в метании молота белорусской школы, с каждым годом изменялась в лучшую сторону. Сравнивая чемпионаты мира 1998 и 2018 г, заметна большая разница в результатах спортсменок, а точнее прибавка более чем 6 метров. Это говорит о том, что школа становления техника метания молота в Беларуси отличается не только своей стабильностью и результативностью, но и. продолжает развиваться. На каждом чемпионате мира наши соотечественницы выступали на достойном уровне, и почти каждая из них прошла квалификационный отбор и попала в финальную часть соревнований. В 2000 и 2010 годах на чемпионатах мира в метании молота белорусские юниорки участия не принимали.

Заключение. Таким образом, 10 белорусских юниорок принимали участие в девяти из одиннадцати чемпионатов мира: две участницы не выполнили квалификационный норматив; одна, пройдя в финальную часть соревнований, не сделала ни одной зачётной попытки, а четыре спортсменки, заняли 9, 10, 11, 12 места. Только две спортсменки поднимались на пьедестал соревнований высшего уровня: Смолячкова Мария, 2002, – I место и Алена Соболева, 2012, – III место.

Литература

1. Правила соревнований ИААФ на 2016-2017 годы (вступают в действие с 1 ноября 2015 года) [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <http://www.rusathletics.com/sor/documents/>. – Дата доступа: 05.11.2019.

2. IAAF.org – International Association of Athletics Federations [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.iaaf.org/>- Date of access: 04.11.2019.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ КОМАНДЫ БГК В «СЕХА-ГАЗПРОМ ЛИГЕ» СЕЗОНА 2018 И 2019Г.Г.

Палто, В.С. 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **К.И. Белый**, канд. пед. наук, доцен

Введение. На сегодняшний день гандбол является одной из наиболее популярных и развивающихся командных игр в нашей Республике Беларусь. Успех команды в соревнованиях зависит не только от игровой деятельности полевых игроков, но и от эффективности игровой деятельности вратаря, которая существенно отличается от деятельности полевых игроков.

При исследовании эффективности действий вратарей был проведён анализ на видеоматериалах игровой деятельности голкиперов Пешича и Мацкевича БГК Мешкова.

Цель данной работы – определить эффективность действий вратарей при бросках с различных позиций, проанализировать количество отбитых мячей с дальнего, с ближнего и с семиметрового расстояний.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Наблюдение и анализ соревновательной деятельности команды БГК Мешкова;
2. Изучение видеозаписей с игр команды БГК Мешкова;
3. Анализ действий голкиперов команды на поле;
4. Обработка результатов исследования;

Методами данной работы являются анализ кодовой записи игр и изучение литературы.

Содержание. Был проведён видеоанализ 5 игр команды БГК Мешкова методом анализа действий голкиперов на поле.

Всего по воротам БГК за 5 игр было 220 бросков, из которых 139 попали в ворота и 81 был отбит, что составило 36,8%.

На Мацкевича приходится большая часть бросков и пропущенных мячей, так как 3 последних матча он защищал ворота без замен; всего, примерно, за 235 минут игры по его воротам было выполнено 175 бросков, 107 из которых попали в ворота и 68 были отбиты, что составило 38,9%.

Статистика по Пешичу идет всего за 2 матча. За 65 минут игры было 45 бросков, 33 из которых оказались в воротах и 12 были отбиты, что составило 26,7%.

Игра Веспрем- БГК Мешкова (32-23)

По подсчету по воротам БГК Мешкова было нанесено 43 ударов, 32 из которых поразили ворота и 11 были отбиты, что составило 25,6%.

На протяжении всего матча ворота защищал Мацкевич:

- 3 пенальти, 1 отбито
- 8 дальних и 9 ближних
- 20 игроками ближней линии и 12 игроками дальней

Металлпластика-БГК Мешкова(35-33)

По подсчету по воротам БГК Мешкова было нанесено 45 ударов, 33 из которых поразили ворота и 12 были отбиты, что составило 26,7%.

На протяжении всего матча ворота защищал Мацкевич:

- 2 пенальти, которые не были отбиты
- 14 дальних бросков и 15 ближних
- 23 мяча было забито игроками ближней линии, а 10 игроками дальней линии

Игра Бгк Мешкова-Спартак Москва(35-24)

По подсчету по воротам БГК Мешкова было нанесено 48 ударов, 24 из которых поразили ворота и 24 были отбиты, что составило 50%.

На протяжении всего матча ворота защищал Мацкевич:

- 3 пенальти, 1 отбито
- 9 дальних бросков и 17 ближних
- 15 мячей было забито игроками ближней линии, оставшиеся 9 дальней

Игра Бгк Мешкова-Еврофарм Работник (31-22)

По подсчету по воротам БГК Мешкова был выполнен 41 бросок, 22 из которых поразили ворота и 19 были отбиты, что составило 46,3%.

На воротах начинал Пешич, простоял около 35 минут, по воротам было выполнено 25 бросков, 16 из которых поразили ворота и 9 были отбиты, что составило 36%:

- 3 пенальти, 1 из которых он отбил
- 6 дальних бросков и 9 бросков с ближнего расстояния
- 10 мячей было забито игроками ближней линии и 6 - игроками дальней

Оставшееся время стоял Мацкевич, за это время было 16 бросков по воротам, 6 из которых попали в ворота, а 10 – нет, что составило 62,5%, и сам Мацкевич отличился голом в ворота соперника:

- Было 2 пенальти, которые он не смог отбить
- 4 броска с дальней дистанции и 2 броска с ближней
- 3 мяча было забито игроками ближней линии и 3- игроками дальней

Игра БГК Мешкова-Веспрем(27-28)

По подсчету по воротам БГК Мешкова было выполнено 43 броска, 28 из которых поразили ворота и 15 были отбиты, что составило 34,9%.

Первый тайм на воротах стоял Пешич, во время этого:

Было 20 бросков по воротам, 17 из которых попали в ворота, а 3 – нет, что составило 15%.

- 15 пропущенных мячей с ближней дистанции и 2 с дальней, из них:

- 10 мячей забили игроки ближней линии и 5 мячей игроки дальней;

- 2 из 15 мячей было пропущено в меньшинстве, а также был выход 1 на 1, который Пешич пропустил.

Во втором тайме на воротах стоял Мацкевич, во время этого:

Было 23 броска по воротам, 12 из которых попали в ворота, а 11 бросков были отбиты, что составило 47,8%.

- 12 пропущенных мячей с ближней дистанции, с дальней не было забито ни одного, из них:

- 6 мячей забили игроки ближней линии и 6 мячей игроки дальней;

- В ворота Мацкевича было 3 выхода 1 на 1: 2, из которых были отбиты, а 1 пропущен.

Заключение. Цель и задачи, поставленные в работе, выполнены. В частности, определена эффективность действий вратарей Мацкевича и Пешича при бросках с различных позиций, проанализировано количество отбитых ими мячей, путём наблюдения и анализа соревновательной деятельности команды БГК Мешкова при помощи видеозаписей игр.

Опираясь на результаты проведённого исследования, можно резюмировать следующее: по всем играм было отбито около 37% бросков, однако стоит отметить, что в каждой из игр больший процент отбитых бросков приходится на Мацкевича, что свидетельствует о его профессионализме и большей эффективности деятельности на поле в сравнении с Пешичем.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ТАЭКВОНДО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МАЛЬЧИКОВ 9–10 ЛЕТ

Пархуть, И.Н. магистрант, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Хорошая подвижность в суставах играет важную роль в двигательной деятельности человека, являясь одним из показателей его физической подготовленности [1]. Это содействует более быстрому овладению различными двигательными и прикладными навыками.

Хорошая подвижность в суставах при соответствующем уровне развития мышц создает благоприятные условия для проявления физических

качеств, содействует более быстрому овладению основными двигательными и прикладными навыками.

Наиболее благоприятный возраст улучшения гибкости от 13-14 до 16-17 лет, после которого наблюдается этот процесс к снижению [2].

Наличие значительной гибкости в суставах является необходимым условием выполнения технических действий в таэквондо.

Целью работы явилась проверка эффективности предлагаемых средств таэквондо на уровень развития гибкости у мальчиков младшего школьного возраста, 9-10 лет

Содержание. Были исследованы уровни развития гибкости 40 мальчиков, 9-10 лет, разделённых на две группы: экспериментальную и контрольную. В экспериментальную группу вошли 20 мальчиков, которые занимались в секции таэквондо ДЮСШ – 2, города Харькова (3–5 раз в неделю). Общий стаж их занятий таэквондо составил $2,9 \pm 0,8$ лет.

В контрольную группу вошли их сверстники (n-20), которые учились в 4-х классах гимназии № 152 города Харькова. Их двигательная активность ограничивалась занятиями на уроках физической культуры (3 раза в неделю) и эпизодическими занятиями в спортивных секциях при школах. Исследовались показатели пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.

Полученные результаты выявили более высокий уровень развития гибкости у мальчиков экспериментальной группы по всем исследуемым показателям.

Особо следует отметить преимущество испытуемых экспериментальной группы, в тестах, характеризующих активную гибкость. Это тесты характеризующие активную гибкость в тазобедренных суставах, при выполнении отведений, сгибаний и разгибаний ног, при выполнении шпагата, а также в тестах, характеризующих подвижность в суставах позвоночного столба (наклоны туловища в стороны и вперед).

Несколько ниже, но тоже высокая достоверная разница наблюдается при сравнении уровня развития пассивной гибкости в тазобедренных суставах. Однако, она ниже чем при выполнении активных динамических движений. Подобный результат обнаружен и в тестах, характеризующие подвижность в плечевых суставах.

Таким образом, результаты исследования показывают значительно лучший уровень развития гибкости у мальчиков, которые занимаются в секции таэквондо, чем у их сверстников, двигательная активность, которых ограничена занятиями на уроках физической культуры и занятиями в спортивных секциях при школе. Особо следует отметить значительное преимущество мальчиков экспериментальной группы в тестах, характеризующих активную гибкость в тазобедренных суставах и позвоночнике.

Это объясняется спецификой тренировочной и соревновательной деятельности в таэквондо, где 90–95% реальных атак и контратак, реализованных в течение поединка, производятся за счет ударов ногами,

что предъявляет высокие требования к активной гибкости, особенно тазобедренных суставов и позвоночника.

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества высокоамплитудных движений, занятия таэквондо предъявляют высокие требования к уровню развития гибкости. Особенно это касается упражнений, развивающих динамическую активную гибкость. Эти упражнения положительно влияют не только на развитие гибкости, но и на развитие силовых качеств.

В учебно-тренировочном процессе таэквондистов широко применяются специально-подготовительные упражнения для изучения различных ударов ногами, широких стоек. Эти упражнения можно использовать в воспитании детей в общеобразовательных учреждениях, вместе с гимнастическими упражнениями, для развития гибкости.

Заключение. В дальнейших исследованиях по данному вопросу нами планируется разработка методики развития гибкости для школьников младших классов с включением средств таэквондо и проверка ее эффективности на уроках физической культуры.

Литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / под ред. В.А. Баркова. – Минск: Технология, 2001. – 240 с.

ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Патеюк, Е.В. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Е.М. Ляхович**, преподаватель

Введение. Школьный возраст – это важный по своей ответственности период детства и юности, значимый и сам по себе, и как этап социализации личности к дальнейшей взрослой жизни, профессиональной деятельности, созданию семьи. Образ жизни характеризуется особенностями жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Проблема здоровья учащихся является одной из актуальных проблем современной школы. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, а также возросло количество детей с хроническими заболеваниями. Это говорит о заметной физической деградации юного поколения.

Содержание. Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Гиподинамия, увлечение компьютерными играми, несбалансированное питание, напряженные отношения в семье и школе, дефицит ночного сна, потребление различных психоактивных веществ (курение, алкоголь, наркотики) – основные факторы риска снижения здоровья школьников. Наиболее агрессивными факторами являются высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, недостаточная эффективность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью. В настоящее время большое внимание уделяется изучению психического и физиологического здоровья школьников, но малоизученным остается повседневность. Именно в повседневной жизни наиболее ярко выражаются интересы, увлечения, занятость и распределение свободного времени школьника, что дает ценную и значимую информацию о жизни школьника с различных сторон. Современные дети плавают в огромном количестве информации, льющейся на них с экранов телевизоров, мониторов компьютеров, учебников, книг, журналов. Дети рано усваивают, что хранить в голове какую-либо информацию практически бесполезно, ведь ее в любой момент можно найти в Интернете. Как результат – снижение памяти, невозможность сосредоточиться на каком-то одном объекте. Статистика подтверждает, что с каждым годом процент здоровых детей неуклонно снижается, а количество инвалидов и нетрудоспособного населения, наоборот, возрастает. Увеличивается и число молодых людей, непригодных к службе в армии по состоянию здоровья, неуклонно растет заболеваемость гастритами, бронхиальной астмой и прочими распространенными заболеваниями, связанными с неблагоприятной экологической обстановкой и неправильным образом жизни. Наблюдается также и увеличение количества подростков, поступающих в больницы в состоянии наркотического и алкогольного отравления. И с каждым годом данная ситуация имеет тенденцию к ухудшению. Можно сказать, что многие факторы современной жизни делают из нынешних подростков некую бесформенную массу, которая в целом не имеет своих конкретных целей, а в большом количестве потребляет блага цивилизации, ничего при этом, не отдавая взамен [1].

Заключение. Если говорить о состоянии здоровья современных школьников в целом, то к основным факторам риска следует отнести низкий уровень санитарно-эпидемиологического благополучия в общеобразовательных учреждениях, под которым подразумевается неполноценное и несбалансированное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима отдыха, учебы, сна и прогулок, а также огромное количество психотравмирующих факторов современного общества. Большую роль в ухудшении состояния здоровья подростков играет и недостаточная эффективность нынешней системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у молодежи умений и навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью. Огромное количество

возможностей как раз-таки и делает из людей пассивных граждан, которые ничего не хотят добиться в жизни, а хотят лишь только потреблять блага цивилизации. А всё от того, что в подростковые годы мало кто задумывается о том, кем он хочет стать лет через 10. Соответственно, нет цели в жизни. Крайне важным в формировании здорового образа жизни у подростков является воспитание у них понимания личной ответственности за свое здоровье, формирование устойчивых стереотипов «здоровье-сберегающего поведения».

Литература

1. Хуснутдинова А. Б., Мануйлова Г. Р. Некоторые аспекты образа жизни современных школьников // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 1123-1125. – URL <https://moluch.ru/archive/63/9766/> (дата обращения: 09.11.2019).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ФИЛОЛОГОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Пашковец, А.В. 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.

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.

Известный педагог И. Ф. Харламов считает, что физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни [2, с. 257]. Для студентов ведущей деятельностью является учебная, им необходимо получить высшее образование для того, чтобы стать высококвалифицированными и конкурентоспособными специалистами. Однако известно, что именно физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. А болезненность человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности.

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

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 свободные от занятий время, на досуге.

Программа также предполагает сдачу студентами зачётов по физическому воспитанию. Для того чтобы узнать отношение студентов к физической культуре, мы провели социологический опрос среди студентов филологического факультета в котором 76 студентам были предложены вопросы. Большинство респондентов на вопрос: «Как часто Вы посещаете занятия по физкультуре в вузе?», ответили, что стараются посещать всегда.

На вопрос: «Почему вы занимаетесь физкультурой в ВУЗе?» большинство студентов ответили – «для того, получить зачет». На вопрос: «Какая, по вашему мнению, должна быть периодичность занятий

физкультурой в ВУЗе?» 76% респондентов ответили «1 раз в неделю»; 14% «2–3 раза в неделю»; и лишь 10% – «3 раза в неделю и более».

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

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

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

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

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

Заключение. Охрана собственного здоровья – обязанность каждого, человек не в праве перекладывать ее на окружающих. С раннего возраста человек должен приучать себя к здоровому, активному образу жизни, к спорту. В высших учебных заведениях должно уделяться определенное время физической культуре в первую очередь для поддержания здоровья студентов, но, а также для повышения успеваемости.

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. Харламов, И. Ф. Педагогика : учеб. пособие для вузов / И. Ф. Харламов. – М. : Гардарики, 1999. – 520 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ

Пестунова, А.А. 5 курс, строительный факультет (БрГТУ)

Карпук, П.С. 2 курс, экономический факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – **Н.С. Мартынюк**, канд. пед.наук, доцент

Введение. Миопия (близорукость) - нарушение зрения, при котором изображение формируется перед сетчаткой глаза, а не на ней, как положено в

норме. Близко расположенные объекты остаются четко видимыми, но чем дальше, тем больше картинка расплывается.

По статистике, близорукостью страдает треть населения планеты, и эта цифра будет только расти. Согласно исследованию 2012 года, в странах Юго-Восточной Азии миопия есть у 85-90% молодежи, из них 20% случаев - миопия высокой степени. У 34% российских школьников к 17 годам выявляют миопию [3].

При исследовании миопии в Азербайджанской республике было выявлено, что среди заболеваний по зрению на инвалидность по миопии приходится 19,6%. Интересен тот факт, что на городских жителей приходилось 65,8%, а на долю сельских лишь 34,2%. Эта закономерность прослеживается и в исследованиях австралийских, тайваньских, китайских учёных: чем выше урбанизация, тем выше заболеваемость и степень миопии [2].

Цель работы: изучить влияние физической культуры на организм учащихся с близорукостью.

Методы исследования - анализ литературных источников по проблеме исследования.

Содержание. По данным Щетинкиной установлено, что девушки 15-17 лет, имеющие близорукость средней степени, значительно отстают по уровню физической подготовленности от сверстниц.

Циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100–140 уд./мин.) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза [3].

В настоящее время считается окончательно доказанным, что близорукость чаще возникает у лиц с отклонениями в общем состоянии здоровья. По данным Т.С. Смирновой, среди детей и подростков, страдающих близорукостью, число здоровых в два раза меньше, чем среди всей группы обследованных. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие.

Изучение влияния систематических занятий циклическими физическими упражнениями (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у людей с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение.

С помощью специальных исследований, проведенных Е.И. Ливадо, было установлено, что снижение общей двигательной активности учащихся при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера, применяемые в сочетании со специальными упражнениями для мышц глаз, оказывают положительное влияние на функции близорукого глаза. На основании проведенных исследований была разработана методика лечебной

физкультуры для школьников и взрослых, страдающих близорукостью, и на практике доказана ее эффективность [1].

Занятия специальными упражнениями, рекомендуемые близоруким, можно проводить самостоятельно в домашних условиях.

Рекомендуются следующие формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика (гимнастика для глаз), занятия физкультурой по избранной программе, физкультурная пауза во время работы или учебы, элементы самомассажа, закаливание организма.

При организации самостоятельных занятий необходимо знать и выполнять следующие методические указания:

1. Самостоятельные занятия физкультурой должны проводиться систематически, не реже 3-4 раз в неделю. Утренняя гигиеническая гимнастика и гимнастика для глаз - ежедневно.

2. Упражнения и методика их выполнения должны соответствовать состоянию здоровья, степени близорукости и тренированности организма.

3. Физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно как на отдельном занятии, так и от одного занятия к другому. К концу занятия нагрузка уменьшается.

4. Упражнения усложняются или заменяются постепенно - примерно через 2-3 недели, число их повторений увеличивается также постепенно.

5. Специальные упражнения для глаз - это движения глазными яблоками во всех возможных направлениях: вверх и вниз, в стороны, по диагонали и круговые, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Названные упражнения желательно чередовать и сочетать с общеразвивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями.

6. Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них и постепенно увеличивать их до 8-12.

7. Помимо использования специальных упражнений для мышц глаз важно давать активный отдых глазам в процессе зрительной работы. С этой целью сначала нужно помассировать глазные яблоки (через закрытые веки) 10-15 с., затем быстро поморгать в течение 15-20 с., закрыть глаза и посидеть так 1-2 мин.

Схему занятий физкультурой в домашних условиях можно представить так:

- а) ходьба на месте и дыхательные упражнения;
- б) общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;
- в) специальные упражнения для наружных мышц глаз;
- г) ОРУ и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;
- д) специальные упражнения для мышц глаз;
- е) элементы самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи;
- ж) упражнения на расслабление мышц конечностей;
- з) дыхательные упражнения.

Заключение. Подытожить все вышесказанное, можно следующим образом: миопия в XXI веке - проблема, явно выраженная у всего населения в целом и у отдельных групп - студентов вузов - особенно заметна.

Результаты исследований последних лет, особенно касающиеся механизмов происхождения близорукости, позволили по-новому оценить возможности физической культуры при этом дефекте зрения. Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось ещё недавно, признано неправильным. Показана важная роль физической культуры в предупреждении миопии и ее прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза.

Литература

1. Аветисов, Э. С., Физкультура при близорукости / Э.С. Аветисов //Физкультура против недуга – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.

2. Апрельев, А. Е. Оценка распространённости миопии и качества жизни больных с миопией / А.Е. Апрельев // Медицинский вестник Башкортостана. – 2015. – Т. 10. – № 2. - 169 с.

3. Щетинкина, Л. А., Занятия физической культурой и спортом при близорукости в Тверском медицинском колледже / Л. А. Щетинкина // Медицина и здравоохранение: материалы 2 Междунар. научн. конф. (г.Уфа, май 2014 г.). – Уфа: Лето, 2014. – С. 8-11.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НАГРУЗКИ СТУДЕНТА - ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Полхович, Е.С, 2 курс, географический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Яглык,** преподаватель

Введение. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития.

Цель работы – показать, как важно нормирование нагрузок на уроках физической культуры для обучающихся, чтобы уменьшить травматизм на занятиях по физической культуре и нанести вред здоровью детей.

Задача работы – дать понять, что уроки физической культуры только тогда будут нести оздоровительное значение, когда на них будут нормироваться нагрузки, выявить, насколько правильно нормируются нагрузки на уроках

физической культуры. Исследовать нормирование физических нагрузок на основе теоретических данных с последующими выводами.

Содержание. Нормирование режима выполнения общеразвивающих упражнений.

Физиолого-гигиеническому нормированию подлежат все основные факторы, определяющие состояние и развитие организма. И естественно ни у кого не возникает сомнений в необходимости обоснования физиологических норм физических нагрузок в процессе физического воспитания детей и подростков. Для решения этих задач необходимо разработать критерии нормирования нагрузок для детей различных возрастных групп. При обосновании и градации физических нагрузок, адекватных функциональным возможностям исследуемых, как правило, подходят с тех позиций:

– градация физических нагрузок по отдельным физиологическим показателям, в частности по ЧСС, потреблению кислорода, легочной вентиляции и др.;

– оценки интенсивности нагрузки, исходя из максимальных энергетических возможностей организма. [4, с. 236]

и ферментов, а также нервных механизмов регуляции движений.

Сотрудничество педагогов и физиологов уже дало ощутимые результаты в совершенствовании средств методов физического воспитания. Так, например, в ходе исследований установлено, что развитие выносливости наиболее успешно протекает при нагрузках, несколько превышающих анаэробный порог. Физиологическое объяснение этого явления следующее: организм человека, как сложная саморегулирующая система, может самостоятельно совершенствоваться, что приводит к оптимизации его деятельности. Педагогический контроль на уроках физической культуры.

При подготовке квалифицированных спортсменов или в условиях эксперимента, как правило, медико-биологический контроль нагрузки включает в себя сложные физиологические и биохимические методики. Это позволяет подобрать оптимальные режимы тренировки. Понятно, что для повседневной практики общеобразовательной школы подобные способы контроля нагрузки неприемлемы. Наиболее простой и доступный в практике способ контроля нагрузки на уроке – оценка внешних признаков утомления

- Внешние признаки утомления при физических нагрузках.
- Средняя степень
- Переутомление
- Незначительное покраснение лица
- Значительное покраснение лица
- Резкое покраснение или синюшность кожи
- Незначительная потливость
- Большая потливость, особенно лица
- Резкая потливость и выделение соли на коже
- Учащённое ровное дыхание
- Учащённое дыхание, периодически глубокие вдохи

- Резкое учащение дыхания - поверхностное, аритмичное дыхание
- Отсутствие жалоб
- Боль в мышцах, сердцебиение, усталость
- Дрожание конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль

Нагрузки умеренной мощности (примерно 50% от максимальной нагрузки). Режим выполнения физических упражнений в этой зоне способствует развитию выносливости, которая в свою очередь, прежде всего, зависит от аэробных возможностей организма.

Нагрузки большой мощности (около 70 % от максимальной нагрузки) вызывает, как показывают исследования, наибольшее напряжение физиологических функций в организме школьников при мышечной работе. При нагрузках большой интенсивности значительно возрастает роль анаэробных источников энергии, возможности которых у детей младшего школьного возраста ещё недостаточные. И вместе с тем следует уметь использовать нагрузки большой интенсивности для развития скоростной и общей выносливости даже у детей младшего школьного возраста.

Нагрузки субмаксимальной мощности (примерно 80 % от максимальной нагрузки) обеспечиваются в основном анаэробными источниками энергии и нацелены на развитие скоростных скоростно-силовых качеств.

Нагрузки максимальной мощности (100%) соответствует выполнению физических упражнений с максимальной скоростью, предельным темпом и усилием. Из-за очень малого времени выполнения максимальных нагрузок многие функциональные изменения происходят в режиме «кислородный долг». [5, с. 220]

Заключение. Сложившаяся традиция оценивать работу педагогов процентами выполнения, обучающимися учебных нормативов нередко толкает учителей на всемерное увеличение нагрузки на уроках физической культуры. Однако, варьировать нагрузку на учебных занятиях надо разумно, со знанием дела. Ведь известно, что занятия физической культурой только тогда ведут к здоровью, когда нагрузки адекватны физическим возможностям организма занимающихся. Вот почему так важно знать методы, определяющие нагрузку, и уметь их использовать. Влияние физических упражнений на педагогические результаты опосредовано физиологическими и биохимическими механизмами, если затраты энергии и число повторений упражнений малы, то эффект от упражнений будет понижен вследствие недостаточной мобилизации физиологических функций. Если же затраты энергии и число повторений и продолжительность упражнений чрезмерно велики, то эффект от упражнений будет понижен вследствие ослабления физиологических процессов в связи с истощением веществ, богатых энергией, и ферментов, а также нервных механизмов регуляции движений.

Литература

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания. [Книжный источник] – М.: Просвещение, 1998, – 143с.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – [Книжный источник] М.: Физкультура и спорт, 1998, – 496 с.
3. Хедман Р.Б. Спортивная физиология. [Книжный источник] – М.: Физкультура и спорт, 1994, – 453 с.

АНАЛИЗ КРУПНЕЙШИХ СТАДИОНОВ ЕВРОПЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИС-ТЕХНОЛОГИЙ

Полюхович, А. Н., Полячок, Т. С. 2 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Яглык В.И.** преподаватель

Введение. Спорт играет большую роль в жизни людей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Спортивные командные игры приносят радость победы. Поездки в разные города и страны на соревнования – самая интересная сторона спорта.

В мировом сообществе пользуются большой популярностью игры на международном уровне. Однако не каждая страна обладает достаточной базой для проведения таких соревнований. Основной базой являются стадионы.

Целью данного исследования является анализ распространения наиболее крупных по вместимости стадионов по странам Европы. Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи: собрать статистический материал по крупнейшим стадионам Европы, дать характеристику их распространения, создать картографическое произведение.

В исследовании использованы статистические данные. Во время исследования использованы следующие методы сбор информации, анализ и синтез, сопоставление, обобщение.

Содержание. Для рассмотрения были выбраны стадионы по вместимости 25000 человек и более. На основании этой информации, полученной из «Списка европейских стадионов по вместимости» [1] была составлена карта «Количество крупнейших стадионов Европы по странам» (рисунок 1).

По количеству распространенных стадионов страны Европы были разделены на шесть групп. В первую группу вошли страны, в которых отсутствуют такие крупные стадионы, во вторую с количеством стадионов 1 – 3, в третью – 3 – 6, в четвертую – 6 – 15, в пятую – 15 – 36, в шестую – 36 – 51.

Наибольшее количество стадионов характерно для Великобритании. Далее следует Испания, Франция, Италия, Турция, Россия, Германия. В

Великобритании их находится 51, в Германии – 36, в России – 26, в Испании – 24, во Франции – 22, в Италии – 25, в Турции – 22 [1].

Такие крупные стадионы отсутствуют в странах Прибалтики, Исландии, Чехии, Словакии, Венгрии, Словении, Молдове, Черногории и Албании. Наименьшее количество наблюдается в странах Скандинавского полуострова, Дании, Нидерландов, Бельгии, Беларуси, Швейцарии, Австрии, Румынии, Болгарии, Сербии, Хорватии, Боснии и Герцеговине, Македонии, Греции и странах Ближнего востока (рисунок 1). В Беларуси находится один стадион такого масштаба.

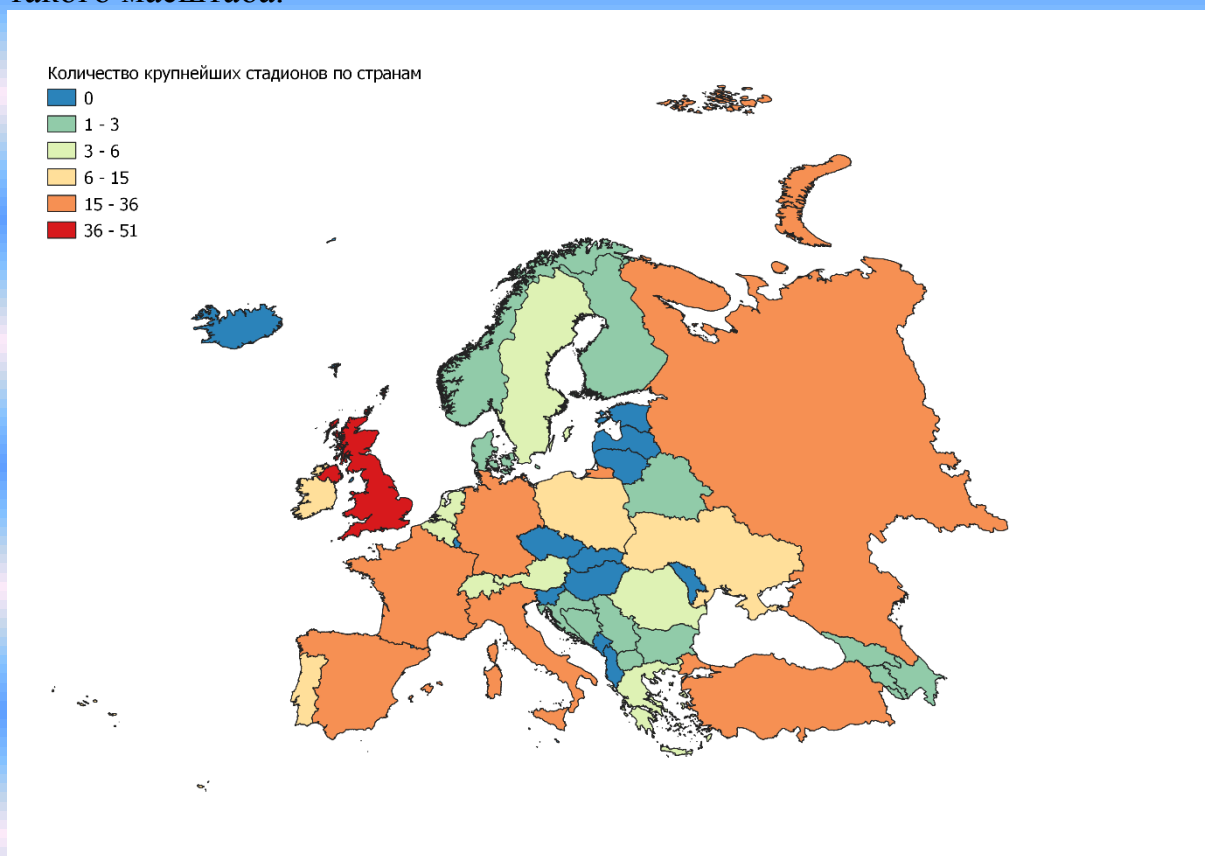


Рисунок 1 – Количество крупнейших стадионов Европы по странам [1]

Заключение. Таким образом, наибольшая концентрация крупных спортивных стадионов характерна для Великобритании, Германии и России.

Отсутствуют в странах Прибалтики, Исландии, Чехии, Словакии, Венгрии, Словении, Молдове, Черногории и Албании.

Наименьшее количество наблюдается в странах Скандинавского полуострова, Дании, Нидерландов, Бельгии, Беларуси, Швейцарии, Австрии, Румынии, Болгарии, Сербии, Хорватии, Боснии и Герцеговине, Македонии, Греции и странах Ближнего востока.

Не прослеживается соответствие, что наибольшее количество в высокоразвитых странах. Страны Скандинавии имеют высокий уровень развития, но при этом в них наименьшее количество крупных стадионов.

Литература

1. List of European stadiums by capacity [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_European_stadiums_by_capacity. Дата доступа: 17.10.2019

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Проскура, Е.Д. 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Е.М. Ляхович**, преподаватель

Введение. Младший школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процесс воспитания. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких важных положительных качеств как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредотачиваться, находчивости и мужества, выносливости и др. Для здоровья ребенка очень важно, научиться определенным двигательным действиям, которые он будет использовать как в игре, так и в повседневной жизни. Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаливают организм. [1].

Содержание. Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих школьников определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил. Подвижные игры привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Подвижные игры являются методом физического воспитания. Они способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств, в них совершенствуются и закрепляются навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой и другими видами спорта.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно - нравственного воспитания и приобщения человека к обществу.

Заключение. Таким образом, подвижные игры - одно из комплексных средств воспитания: они направлены на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. При проведении подвижных игр учитель должен стремиться: укреплять здоровье учащихся и способствовать их физическому развитию; содействовать формированию важных двигательных навыков и умений; воспитывать у учащихся высоких морально-волевых качеств, интереса к игровой деятельности, умения самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. Подвижные игры привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания.

Литература

1.Рахматов А. И. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания школьников младших классов // Образование и воспитание. – 2018. – №5. – С. 33-34. – URL <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3630/> (дата обращения: 02.11.2019).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Рапека, Я.Н. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.М. Ляхович**, преподаватель

Введение. Физическая рекреация - это процесс использования средств, методов и форм физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей в активном отдыхе, восстановлении сил, развлечении и совершенствовании личности в свободное и специально выделенное (за счет труда или учебы) время. Актуальность оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) обусловлена необходимостью обеспечить полноценное послерабочее восстановление. Известно, что специфический характер производственного утомления предъявляет повышенные требования к качеству и содержанию восстановительных процедур. Поэтому существует необходимость широкого вовлечения населения в занятия ОРФК по месту жительства и массового отдыха. В последние годы завоевали широкую популярность различные формы активного отдыха на лоне природы – на базах отдыха предприятий и учреждений, загородных зонах отдыха, на пляжах и в парках культуры. Их используют не только для проведения отпуска, но и для кратковременного отдыха в конце недели, а также для проведения занятий физическими упражнениями (утренняя гимнастика, бег) в утренние часы перед работой или после рабочей смены. И поэтому правильная организация физкультурно-оздоровительной работы путем применения различных средств и методов ОРФК в местах массового отдыха трудящихся и членов их семей приобретает особую значимость [1].

Содержание. Основная задача физической культуры взрослых — оздоровление. Поэтому среди взрослого населения наиболее распространёнными являются различные виды физкультурно-оздоровительных занятий. Ведущая роль здесь принадлежит рекреативно-оздоровительным и профилактико-оздоровительным занятиям. Оздоровительно-рекреативная физическая культура - это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения).

Физические нагрузки замедляют процесс старения, а также являются профилактикой ряда возрастных заболеваний таких, как артрит, артроз, гипертония и др. Но следует понимать, что физические нагрузки, упражнения, их интенсивность, систематичность зависит от возрастного этапа и его особенностей. Структурными компонентами и элементами (видами), оздоровительно-рекреативной физической культуры являются: физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья (оздоровительная ходьба и бег, туризм, спортивное ориентирование, плавание, ходьба на лыжах, велоспорт, гребля футбол, волейбол, баскетбол,

теннис, настольный теннис, городки и др.); физкультурно-оздоровительные системы. Нетрадиционные средства оздоровления (к ним относятся - атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, спортивные оздоровительные танцы, «тропы здоровья»); массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (спартакиады, соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники, фестивали, конкурсы, подвижные игры). ОРФК как вид физкультурной деятельности — это не столько физический, двигательный способ существования живого существа, сколько способ всестороннего развития, совершенствования человека, личности[2].

Заключение. Занятие физической культурой и спортом решает ряд проблем, которые в XXI веке встали очень остро перед современным обществом. Это малоподвижность, вредные привычки, девиантное поведение. В структуре ОРФК можно выделить общие и специфические средства. К первым относятся физические упражнения, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения; ко вторым — природные и гигиенические факторы, гидро и физиопроцедуры, психомышечная регуляция, массаж, закаливание и др. Ведущее место в этой структуре средств занимают физические упражнения — специально организуемые и сознательно управляемые действия, направленные на формирование различных физических и двигательных качеств, физическое воспитание и оздоровление в целом. Главным условием сохранения и укрепления здоровья нации является привлечение широких масс населения к активным занятиям различными формами оздоровительной физической культуры и видов спорта с оздоровительной направленностью. Эффективность оздоровительной физической культуры во многом зависит от ее методической оснащенности и наличия физкультурных кадров.

Литература

1. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1.с. 58–62.
2. Черясова О. Ю., Онищук М. А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. - 2018. - №48. - С. 332-336. — URL <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 03.11.2019).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ

Самкевич, М. В. 4 курс, факультета физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Двигательная активность предполагает выполнение отдельных движений, двигательных действий и целостной двигательной

деятельности. Недостаток в двигательной деятельности приводит к гипокинезии со всеми ее последствиями: заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушения обмена веществ и других.

Современный научно-технический прогресс, когда значительное количество производственных операций требует развития интеллектуальных способностей человека, физическое воспитание приобретает оздоровительную направленность и является важным средством укрепления здоровьем. В последние годы отмечается ограничение двигательной деятельности школьников. Занятия по предмету «Физическая культура и здоровье» не носят тренировочного воздействия на организм школьников.

Младший школьный возраст – это период, когда закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удастся воспитать в более позднем возрасте [1,2,3].

Надо отметить, что физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Для нормального физического и психического развития организма необходимо привлекать учащихся младшего школьного возраста к активным занятиям физическими упражнениями.

Физическое воспитание формирует жизненно важные для детей знания, умения, навыки, развивает физические способности. Одновременно оказывает физическое воспитание, оздоровительное воздействие, восстанавливает умственную работоспособность школьников.

Содержание. Для выявления силовых способностей у девочек 7–8 лет, занимающихся акробатикой и девочек этого же возраста, не занимающихся спортом, проводилось контрольное испытание, которое позволило определить уровень их развития. В педагогическое контрольное испытание включалось измерение динамометрии правой и левой кисти.

Межгрупповой анализ статистической достоверности различий показателей силы правой и левой кисти у девочек, занимающихся акробатикой и девочек, не занимающихся спортом, свидетельствуют о наблюдающихся статистически достоверных различиях (таблица).

Таблица – Достоверность различий в развитии силовых способностей девочек в возрасте 7–8 лет

Показатели	Статистические параметры					
	Акробатки		Девочки, не занимающиеся спортом		t	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		

Динамометрия правой кисти, кг	8,6	2,3	7,0	3,2	2,110	<0,05
Динамометрия левой кисти, кг	7,2	1,4	6,0	2,1	2,469	<0,05

Результаты статистической обработки показателей силовых способностей на примере динамометрии правой и левой кисти показали, что у девочек, занимающихся в группах начальной подготовки (второй год обучения) в секции акробатики, показатели имеют весьма выраженный прирост по сравнению с показателями девочек, не занимающихся в спортивной секции.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило выявить, что занятия акробатикой оказывают существенное влияние на повышение уровня физической подготовленности девочек, в частности, в развитии силовых способностей.

Литература

1. 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.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для спец. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 7–8 ЛЕТ

Самкевич, М. В. 4 курс, факультета физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Физическое развитие – это процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе. Этот процесс происходит по его естественным закономерностям, которые никто не может упразднить (закономерности возрастной наследственности, генетических и природных факторов развития и другие) [3]. В силу этих закономерностей на протяжении жизни человека последовательно сменяются различные периоды возрастного развития.

Л. П. Матвеев [3] отмечает, что, развертываясь по естественным законам, процесс физического развития человека одновременных во многом

обусловлен конкретными общественными условиями жизни, деятельностью и особенно физическим воспитанием.

Ученые [1,2,3] доказали, что каждому возрасту соответствует свой уровень физического, психического и социального развития. Они возрастными особенностями называют характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества.

В антропологии при оценке физического развития учитывают основные признаки (длину тела, массу тела и окружность грудной клетки);

Для получения сведений о физическом развитии юных акробатов и девочек, не занимающихся спортом, было проведено исследование по основным признакам (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки).

Содержание. Данные полученные в исследовании размещены в таблице.

Таблица – Достоверность различий в показателях физического развития акробатов-девочек и девочек, не занимающихся спортом в возрасте 7–8 лет

Признаки физического развития	Статистические параметры					
	Акробатки		Девочки, не занимающиеся спортом		t	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Длина тела (см)	126,6	5,0	130,4	6,8	2,339	<0,05
Масса тела (кг)	26,0	2,1	29,1	4,3	3,366	<0,05
Окружность грудной клетки	64,0	4,5	60,2	3,8	3,352	<0,05

В результате исследования определены средние показатели физического развития детей одного возраста 7–8 лет (девочек, занимающихся на начальном этапе акробатикой и девочек, которые занимаются только на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» и факультативном занятии «Час здоровья и спорта» – 3 раза в неделю).

Анализируя полученные данные физического развития девочек в возрасте 7–8 лет, занимающихся акробатикой и девочек, не занимающихся спортом, можно отметить, что между их показателями длины тела и массы тела наблюдаются достоверные статистические различия, которые свидетельствуют, что девочки, занимающиеся акробатикой, уступают по этим показателям девочкам, не занимающимся спортом. Вероятно, это связано с тем, что для занятий акробатикой отбираются девочки, имеющие определенные весоростовые показатели.

Изучение показателей окружности грудной клетки показало, что девочки, занимающиеся акробатикой, превосходят по показателям окружности грудной клетки девочек, не занимающихся спортом. Эти данные

свидетельствуют о том, что в процессе занятий акробатическими упражнениями происходит более интенсивное развитие грудной клетки.

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что под влиянием занятий акробатикой у девочек увеличиваются показатели окружности грудной клетки. Полученные результаты в исследовании могут использоваться в планировании учебно-тренировочного процесса юных акробатов.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.

2. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Гужаловский , – М., 1979. – 23 с.

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

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.

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ СИЛЬНЕЙШИХ СБОРНЫХ КОМАНД И КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ФЕХТОВАНИЮ НА ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Селивоник, К.С. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Фехтование зародилось в глубокой древности. В Древней Греции и Древнем Риме было распространено прикладное фехтование на различных видах холодного оружия. Одним из основных критериев подготовки воина считалось умение владеть холодным оружием. Фехтование в средние века являлось одной из «семи добродетелей» рыцаря. В те времена обучение фехтованию велось на боевом оружии. Со временем, с целью обезопасить тренировочные сражения, стали появляться облегченные образцы оружия.

В XVIII и XIX вв. фехтование, продолжая оставаться средством военной подготовки, формируется и как вид спорта. Наиболее активно в те годы фехтовальный спорт развивался во Франции, Италии, Австро-Венгрии и Германии [3].

Содержание. В 1896 г. (Афины, Греция) по инициативе французского общественного деятеля Пьера де Кубертена были возрождены Олимпийские игры, в программу которых вошли соревнования на рапирах и саблях среди

мужчин [3]. На летних Олимпийских играх 1924 г. (Париж, Франция) в программу были включены женское фехтование и фехтование на шпагах. С тех пор фехтование было представлено в программах всех последующих летних Олимпийских игр.

Говоря о белорусской школе фехтования следует отметить, что наши соотечественники входили в состав сборной команды СССР и впервые приняли участие на летних Олимпийских играх 1952 г. (Хельсинки): Г. Бокун фехтовал до $\frac{1}{4}$ финала, Ю. Дексбах выбыл уже на стадии предварительных соревнований.

Самыми яркими белорусскими фехтовальщиками являются:

✓ *Самусенко (Петренко) Татьяна Дмитриевна* – победительница XVII Олимпийских игр 1960 г. (Рим, Италия), XIX Олимпиады 1968 г. (Мехико, Мексика) и XX Олимпиады 1972 г. (Мюнхен, Германия) в командных соревнованиях. Серебряный призер XVIII Олимпийских игр 1964 г. (Токио, Япония) в командных соревнованиях. Многократный чемпион и призер чемпионатов мира и Европы. Восьмикратная чемпионка СССР.

✓ *Романьков Александр Анатольевич* – чемпион XXIV Олимпийских игр 1988 г. (Сеул, Южная Корея) в командном зачете, бронзовый призер в личном первенстве. Серебряный призер XXI Олимпийских игр 1976 г. (Монреаль, Канада) в личном первенстве, XXII Олимпийских игр 1980 г. (Москва, СССР) в командном зачете, бронзовый призер в личном первенстве. Десятикратный чемпион мира в личных и командных зачетах. Семнадцатикратный чемпион СССР [1].

После распада Советского Союза белорусские фехтовальщики не могут записать в свой актив удачные выступления на престижных мировых форумах (отсутствие олимпийских медалей). Наши спортсмены с момента выступления самостоятельной командой пять раз входили в десятку сильнейших сборных команд на Олимпийских играх, а в остальных случаях становились лишь участниками крупного форума. Лишь на чемпионатах мира Беларусь смогла завоевать две бронзовые медали (2002 и 2003 гг.) и серебро (2011 г.) в командных соревнованиях.

В настоящем материале приводится анализ участия сборных команд стран победителей и призеров на летних Олимпийских играх в фехтовании, начиная с 1996 г., когда спортсмены из Беларуси стали выступать самостоятельной командой. Это позволяет говорить о тенденциях развития и современном состоянии этого вида спорта в нашей стране (таблица) [2].

Таблица – Победители и призеры сборных команд по фехтованию на летних Олимпийских играх (ЛОИ), мужчины

Личные соревнования (шпага)					
XXVI ЛОИ, 1996 г., Атланта (США)					
Страна	Место				
	1	2	3	...	26
	Россия	Куба	Венгрия	...	Беларусь
XXVII ЛОИ, 2000 г., Сидней (Австралия)					
Страна	Место				
	1	2	3	...	25
	Россия	Франция	Корея	...	Беларусь
XXVIII ЛОИ, 2004 г., Афины (Греция)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Швейцария	Китай	Россия		
XXIX ЛОИ, 2008 г., Пекин (Китай)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Италия	Франция	Испания		
XXX ЛОИ, 2012 г., Лондон (Великобритания)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Венесуэла	Норвегия	Корея		
XXXI ЛОИ, 2016 г., Рио-де-Жанейро (Бразилия)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Корея	Венгрия	Франция		
Личные соревнования (рапира)					
XXVI ЛОИ, 1996 г., Атланта (США)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Италия	Франция	Франция		
XXVII ЛОИ, 2000 г., Сидней (Австралия)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Корея	Германия	Россия		
XXVIII ЛОИ, 2004 г., Афины (Греция)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Франция	Италия	Италия		
XXIX ЛОИ, 2008 г., Пекин (Китай)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Германия	Япония	Италия		
XXX ЛОИ, 2012 г., Лондон (Великобритания)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Китай	Египет	Корея		
XXXI ЛОИ, 2016 г., Рио-де-Жанейро (Бразилия)					
Место					

Страна	1	2	3		
	Италия	США	Россия		
Личные соревнования (сабля)					
XXVI ЛОИ, 1996 г., Атланта (США)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Россия	Россия	Франция		
XXVII ЛОИ, 2000 г., Сидней (Австралия)					
Страна	Место				
	1	2	3	...	15
	Румыния	Франция	Германия	...	Беларусь
XXVIII ЛОИ, 2004 г., Афины (Греция)					
Страна	Место				
	1	2	3	4	
	Италия	Венгрия	Украина	Беларусь	
XXIX ЛОИ, 2008 г., Пекин (Китай)					
Страна	Место				
	1	2	3	...	8
	Китай	Франция	Румыния	...	Беларусь
XXX ЛОИ, 2012 г., Лондон (Великобритания)					
Страна	Место				
	1	2	3	...	13
	Венгрия	Италия	Россия	...	Беларусь
XXXI ЛОИ, 2016 г., Рио-де-Жанейро (Бразилия)					
Страна	Место				
	1	2	3	...	12
	Венгрия	США	Корея	...	Беларусь
Командные соревнования (шпага)					
XXVI ЛОИ, 1996 г., Атланта (США)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Италия	Россия	Франция		
XXVII ЛОИ, 2000 г., Сидней (Австралия)					
Страна	Место				
	1	2	3	...	6
	Италия	Франция	Куба	...	Беларусь
XXVIII ЛОИ, 2004 г., Афины (Греция)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Франция	Венгрия	Германия		
XXIX ЛОИ, 2008 г., Пекин (Китай)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Франция	Польша	Италия		
XXXI ЛОИ, 2016 г., Рио-де-Жанейро (Бразилия)					

Страна	Место				
	1	2	3		
	Франция	Италия	Венгрия		
Командные соревнования (рапира)					
XXVI ЛОИ, 1996 г., Атланта (США)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Россия	Польша	Куба		
XXVII ЛОИ, 2000 г., Сидней (Австралия)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Франция	Китай	Италия		
XXVIII ЛОИ, 2004 г., Афины (Греция)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Италия	Китай	Россия		
XXX ЛОИ, 2012 г., Лондон (Великобритания)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Италия	Япония	Германия		
XXXI ЛОИ, 2016 г., Рио-де-Жанейро (Бразилия)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Россия	Франция	США		
Командные соревнования (сабля)					
XXVI ЛОИ, 1996 г., Атланта (США)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Россия	Венгрия	Италия		
XXVII ЛОИ, 2000 г., Сидней (Австралия)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Россия	Франция	Германия		
XXVIII ЛОИ, 2004 г., Афины (Греция)					
Страна	Место				
	1	2	3		
	Франция	Италия	Россия		
XXIX ЛОИ, 2008 г., Пекин (Китай)					
Страна	Место				
	1	2	3	...	5
	Франция	США	Италия	...	Беларусь
XXX ЛОИ, 2012 г., Лондон (Великобритания)					
Страна	Место				
	1	2	3	...	7
	Корея	Румыния	Италия	...	Беларусь

Анализируя выступления сильнейших сборных команд по фехтованию на самых престижных соревнованиях – Олимпийских играх следует подчеркнуть, что наибольшее количество олимпийских наград завоевали

представители Европы – 76 олимпийских медалей. 23 медали положили в свою копилку команды Азии, Америки и Африки. Вместе с тем, сильнейшими школами в данном виде спорта являются сборные команды:

- Италии – 19 олимпийских медалей (золото – 8, серебро – 3, бронза – 8);
 - Франции – 19 олимпийских медалей (золото – 7, серебро – 8, бронза – 4);
 - России – 15 олимпийских медалей (золото – 7, серебро – 2, бронза – 6);
 - Кореи – 7 олимпийских медалей (золото – 3, бронза – 4);
 - Венгрии – 8 олимпийских медалей (золото – 2, серебро – 4, бронза – 2);
- Суммарно пять ведущих стран завоевали 68 олимпийских медалей.

Республика Беларусь, к сожалению, в данном виде спорта на летних Олимпийских играх не смогла завоевать олимпийских наград. Хотя на отдельных Олимпиадах в разных видах программы показала достойные результаты: 2004 г. (4 место), 2008 г. (5 и 8 места), 2000 г. (6 место), 2012 г. (7 место).

Заключение. Таким образом, проведенный анализ участия сильнейших сборных команд и команды Республики Беларусь по фехтованию на летних Олимпийских играх позволяет сделать следующие выводы:

1. Сильнейшими сборными по фехтованию являются команды Италии, Франции, России, Кореи и Венгрии, которые суммарно завоевали 69 % олимпийских медалей. Это говорит о ведущих школах мира по фехтованию.

2. Сборная Республики Беларусь, выступая самостоятельной командой, с 1996 г. на летних Олимпийских играх не завоевала ни одной олимпийской награды. Пять раз наши соотечественники попадали в десятку сильнейших.

3. Возможно, причинами не столь удачного выступления на летних Олимпийских играх сборной команды Республики Беларусь по фехтованию являются следующие:

- непопулярность этого вида спорта в стране;
- отсутствие современной спортивной базы;
- использование в учебно-тренировочном процессе несовершенной методики обучения, старой советской школы подготовки;
- не укомплектованность специализированных спортивных учреждений высококвалифицированными кадрами на всех этапах подготовки.

Литература

1. Белорусская республиканская федерация фехтования. Белорусское фехтование в лицах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fencing.by/history/face.html>. – Дата доступа: 04.11.2019

2. Википедия. Список призеров Олимпийских игр по фехтованию (мужчины) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 04.11.2019.

3. Тышлер, Д. А. Фехтование / Д. А. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1978 –336 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000010/st000.shtml>. – Дата доступа: 04.11.2019.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НАЧИНАЮЩИХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Селивоник, К.С. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель

Введение. На всех этапах учебно-тренировочного процесса фехтовальщиков важное место отводится физической подготовке. Она направлена, прежде всего, на разностороннее физическое развитие, создает предпосылки для совершенствования технических приемов и действий [1].

Для фехтовальщиков в значительной мере важны такие физические качества (двигательные способности) как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Так, успех в бою во многом зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. Воспитание (развитие) быстроты в фехтовании направлено на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуаций.

Сила способствует развитию всех физических качеств фехтовальщиков, так как выполнение любого физического упражнения возможно при условии проявления силы. Однако в большей степени для спортсменов данного олимпийского вида спорта характерно преобладание упражнений скоростно-силового динамического характера.

Ловкость не менее важна для фехтовальщиков. Она направлена на совершенствование способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющейся ситуацией боя.

Напряженность соревнований и учебно-тренировочных занятий требует от фехтовальщика обязательного совершенствования выносливости, так как в ходе соревновательных боев спортсмен выполняет большую по объему работу высокой интенсивности. Выносливость характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений [1].

Содержание. Для определения некоторых особенностей развития физических качеств фехтовальщиков нами были разработаны контрольные упражнения (тесты) и шкала оценки (уровень развития). Для выполнения данные тесты были предложены начинающим фехтовальщикам: группам начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения (НП–1 и НП–2). Было обследовано 16 детей (по 8 человек в каждой группе).

Так, контрольные упражнения были направлены на определение уровня развития ловкости и скоростно-силовых качеств. Применялись тесты: бег 15 м с усложнением (змейкой), с; «восьмерка» теннисным мячом между ног, количество/мин; прыжки с места, количество за 5 м; словить кольцо выпадом, количество попаданий из 10 попыток (таблица 1 и таблица 2).

Таблица 1 – Результаты выполнения контрольных упражнений на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств в группе НП-1

Контрольные упражнения	Баллы / % от общего количества занимающихся									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 15 м с усложнением (змейкой), с	50	50	–	–	–	–	–	–	–	–
«Восьмерка» теннисным мячом между ног, количество/мин	12,5	37,5	12,5	–	–	37,5	–	–	–	–
Прыжки с места, количество за 5 м	–	12,5	12,5	12,5	12,5	37,5	–	12,5	–	–
Словить кольцо выпадом, количество попаданий из 10 попыток	–	–	12,5	–	37,5	–	25	–	12,5	12,5

Таблица 2 – Результаты выполнения контрольных упражнений на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств в группе НП-2

Контрольные упражнения	Баллы / % от общего количества занимающихся									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 15 м с усложнением (змейкой), с	–	25	–	12,5	–	50	–	12,5	–	–
«Восьмерка» теннисным мячом между ног, количество/мин	12,5	–	12,5	25	–	12,5	12,5	12,5	12,5	–
Прыжки с места, количество за 5 м	–	–	–	–	–	25	12,5	50	12,5	–
Словить кольцо выпадом, количество попаданий из 10 попыток	12,5	–	12,5	–	–	–	25	–	12,5	37,5

Уровень развития некоторых проявлений ловкости и скоростно-силовых качеств по предложенным контрольным упражнениям представлен в таблице 3.

Таблица – Шкала оценки уровня развития ловкости и скоростно-силовых качеств

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития ловкости и скоростно-силовых качеств, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 15 м с усложнением, с	7,20 и более	7,00	6,45	6,30	6,15	6,00	5,45	5,30	5,15	5,10 и менее
2	«Восьмёрка» теннисным мячом между ног, количество/мин	25 и менее	27	29	31	33	35	37	39	42	45 и более
3	Прыжки с места, количество за 5 м	7,5 и более	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3 и менее
4	Словить кольцо выпадом, количество попаданий из 5 попыток	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более

Следует отметить, что уровень развития ловкости и скоростно-силовых качеств у начинающих фехтовальщиков по четырем контрольным упражнениям выглядит следующим образом: в группе НП–1 низкий уровень наблюдается в контрольном упражнении бег 15 м с усложнением (змейкой), в остальных тестах уровень находится от низкого до высокого; в группе НП–2 во всех контрольных упражнениях уровень представлен от низкого до высокого.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило определить уровень развития ловкости и скоростно-силовых качеств у начинающих фехтовальщиков и наметить пути дальнейшего совершенствования методик по их развитию.

Литература

1. Тышлер, Д. А. Фехтование / Д. А. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1978 –336 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000010/st000.shtml>. – Дата доступа: 04.11.2019.

ПУТИ И УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сидор, Т.А. 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени Пушкина)

Научный руководитель – **А.В. Шиндина**, преподаватель

Введение. Физическая культура – часть образа жизни человека; система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил.

Физическая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций:

– развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил человека, включая мышечную и нервную систему, психические процессы, руки и ноги, гибкость и стройность тела и т.д;

– воспитательная функция направлена на укрепление выносливости и закалки морального духа человека;

– образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры и спорта как средством удовлетворения физических и духовно-эстетических потребностей;

– оздоровительно-гигиеническая функция предполагает выполнение ежедневной зарядки, ритмической гимнастики, проведения физкультурных пауз на работе и др..

– общекультурная функция направлена на организацию свободного времени полезными и увлекательными занятиями.

Важнейшим критерием физической культуры является физкультурное сознание: понимание сущности физической культуры, ее жизненной необходимости, значения как естественной основы умственного, трудового, нравственного, эстетического развития. Физкультурное сознание включает в себя знания из истории, теории, практики физкультуры и спорта, способствует выработке у людей умений и навыков физкультурной и спортивно-игровой деятельности.

Содержание. Основным средством физического совершенствования являются физические упражнения. Многократно повторяемые физические упражнения с соблюдением правильной дозировки и методической последовательности приводят к совершенствованию форм и функций организма человека, укрепляют здоровье, формируют и совершенствуют двигательные навыки, содействуют духовному развитию. Физические

упражнения применяются также в профилактических и лечебных целях. В сочетании с мерами личной и общественной гигиены, рациональным режимом учебы, работы, отдыха, сна, питания; использованием естественных факторов природы - солнечными и воздушными ваннами, обтиранием водой, купаниями и др. физические упражнения - один из факторов здорового образа жизни и высокой работоспособности. Занятия физическими упражнениями оказывают влияние на психические процессы. Они развивают чувство равновесия, зрительные ощущения (глазомер). Познаются скорость, направление движений. Физические упражнения развивают восприятие окружающей действительности, пространства, времени. Организованные коллективные занятия физическими упражнениями – важный фактор развития не только физических способностей, но и морально-волевых качеств.

Современные физические упражнения весьма многообразны. Наряду с двигательными действиями, заимствованными из трудовой и боевой практики, быта, современные физические упражнения включают двигательные действия, специально созданные в целях физического развития человека. В практике физического воспитания исторически сложились физические упражнения в виде игр, гимнастики, спорта и туризма.

В питании прежде всего необходимо указать на доброкачественность продуктов. Они не должны содержать вредных для организма человека веществ (нитраты, соли тяжелых металлов и пр.), быть загрязненными радиацией. Питание должно быть сбалансированным. Основными продуктами питания являются белки, жиры, углеводы.

Что касается закаливающих процедур, то они способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость. При острых заболеваниях и обострениях хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя. Высокий закаливающий эффект дают лыжный и конькобежный спорт, плавание, легкая атлетика, альпинизм. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, в отдельных случаях почти полностью исключает их появление. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус ЦНС, нормализует обмен веществ.

Заключение. Таким образом, условиями совершенствования личной физической культуры являются: выполнение физических упражнений, сбалансированное питание, закаливание.

ВЛИЯНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Скирта, А.С., 3 курс, гр. ЭУ-34, ЭФ, (Брест, БрГТУ)

Научный руководитель – Н.В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

Введение. В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений на состояние физического и психического здоровья.

В условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса борьба за здоровье человека становится важным фактором, определяющим жизнь в современных условиях. Большую роль в этой борьбе отводят оздоровительным программам физической культуры.

В частности, одной из таких программ являются различные направления фитнеса.

В результате инновационного развития различных систем и методик, образовалось особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название «ментальный фитнес».

Цель работы – исследовать влияние системы ментального фитнеса на физическое состояние человека при малоподвижном образе жизни в режиме трудовой деятельности.

Содержание. Следует отметить, что большинство литературных данных и методических разработок, посвященных ментальному фитнесу, носят описательный характер и не отражают всю сложность и многогранность возможного влияния на различные системы организма.

К ментальному фитнесу относят в первую очередь систему йоги, китайскую гимнастику ушу и ее разновидности, корейские и японские оздоровительные системы. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией и релаксацией.

В середине 80-х годов прошлого столетия в нашей стране стали создаваться и популяризироваться различные оздоровительные виды гимнастики, базирующиеся на восточных системах. Так возникли релаксационная гимнастика на базе китайских систем тайцзицюань и цигунь, программа «Комплексные упражнения пружинящей ноги» на основе гимнастики ушу, оригинальная комбинированная программа, предложенная К.В. Динейкой и др.

В последние годы особое внимание стало уделяться балансу между телом и разумом, которого можно достичь сочетанием физической и ментальной тренировки.

Целью многих тренировочных программ стали здоровый смысл и отношение к себе через последовательное изучение своего организма, достижение согласия с самим собой посредством оптимального сочетания физической и умственной деятельности. Эти программы получили название «MindBody» (Разумное Тело). Термин «MindBody» пришел из области

телесной терапии, бурное развитие которой отмечалось в 40-50 годах прошлого века.

Исходя из вышеизложенного, нами был проведен педагогический эксперимент, по выявлению влияния общеразвивающих упражнений на рабочем месте с элементами ментального фитнеса.

Так, например, большинство из нас рано или поздно сталкиваются с неприятными проблемами боли в спине и общей усталостью, обычно это касается тех, у кого сидячая работа, чаще всего с проблемами позвоночника сталкиваются офисные работники.

Для того чтобы избавиться от этих проблем, мы пришли к тому, что простые и, главное, незаметные общеразвивающие упражнения, которые можно делать прямо за рабочим столом, помогут значительно улучшить самочувствие. К тому же необязательно выполнять упражнения в один подход, их можно и растянуть на весь рабочий день, и выполнять их в любую свободную минуту.

Особенностью ментальных направлений в фитнесе является использование образного мышления, предлагающего свои образы визуализации.

Визуальный образ – относительно новая концепция в мире фитнеса, но наиболее эффективная. Использование визуализации в тренировке помогает «открыть способности сознания и тела» и «объединить их усилия» для достижения поставленной задачи, помогает центральной нервной системе выбирать правильную комбинацию мышц для выполнения того или иного движения.

Например, по команде «сядьте высоко, как будто ваша голова касается потолка» занимающиеся начнут интуитивно включать в работу необходимые мышцы без знания их строения и функций.

Заключение. Ментальный фитнес является инновационной системой, которая способствует улучшению выносливости, силы, гибкости, функции равновесия, и положительно воздействует на иммунную и нервную системы занимающихся.

Литература

1. Шихи, К. К. Фитнесс – терапия / К. К. Шихи. – М. : Тера - спорт, 2001. – 324с.
2. Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес / И. Б. Одинцова. – М. : Эксмо, 2002. – 384с.

ВЫСТУПЛЕНИЕ БЕЛОРУССКИХ МЕТАТЕЛЬНОСТЕЙ МОЛОТА НА ЮНОШЕСКИХ ЧЕМПИОНАТАХ МИРА

Соловей, С. В., 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина),

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, канд. пед. наук, доцент

Введение. В 1999 г. в польском городе Быдгощ был проведён первый чемпионат мира по лёгкой атлетике среди юношей и девушек до 18 лет. В

программу чемпионат мира впервые включено метание молота у девушек. Включение данного вида лёгкой атлетики в соревнование высшего уровня, явилось своеобразным толчком в популяризации и развитии данного вида метаний среди девушек во многих странах мира.

Соревнования проводились в период с 1999 по 2017 годы раз в два года. Чемпионат мира 2017 года стал последним в истории. В августе 2016 года Совет ИААФ решил не проводить соревнований среди сильнейших легкоатлетов мира в возрасте до 18 лет. Всего было проведено 10 таких соревнований.

Целью работы явилось определение количества девушек от команд Беларуси и занятые ими места на чемпионатах мира среди юношей и девушек.

Состав участниц и занятые ими места на соревнованиях, были взяты из данных, расположенных в Интернете на сайте ИААФ (Международной ассоциации легкоатлетических федераций) [2, 3].

На каждом чемпионате всех участниц распределяли на две группы (кроме 2003 года) и они проходили два круга отбора – квалификационные и финальные соревнования. Участие в первом круге обязательно для всех заявленных спортсменок, им необходимо выполнить установленный квалификационный норматив. Для выполнения квалификационного норматива каждой из них предоставлялось по три попытки. Сильнейшие из них, выполнившие установленный норматив квалификации или вошедшие в число 12-и в соответствии с достигнутым результатом, продолжали борьбу за призовые места в финале.

В финале, по правилам соревнований, все участницы выполняли по три попытки, а восьми спортсменкам, показавшим лучшие результаты, предоставляли ещё по три дополнительные попытки [1].

Содержание. Ретроспективный анализ протоколов чемпионатов мира показал, что в составе белорусской сборной по метанию молота у девушек выступила Алёна Матошка. Она, отправив снаряд на отметку 54 м 51см, заняла 4 место.

В 2001 году на втором юношеском чемпионате мира в Венгрии белоруска Мария Смалячкова метнула 59м 16 см и смогла занять 3 место в итоговом протоколе. На четвертом чемпионате мира, проходившем в 2005 году в Марроко, в метании молота выступала Наталья Шаюнова. Она не смогла выполнить квалификацию, чтобы пройти в финал соревнований.

В 2007 году в Чехии Алина Шаюнова выступила от команды Беларуси. Девушка метнула 54м 89см, этого ей хватило лишь для того, чтобы занять 6 место. На шестом чемпионате мира (2009 г), проходившем в Италии, Алёна Соболева заняла 11 место с результатом 50м 74 см.

В 2011 году на седьмом чемпионате мира в городе Лилль выступали две белорусских спортсменки Анна Малыщик и Анна Бриль. Анна Малыщик не выполнила квалификацию, а Бриль прошла в финал и заняла там 7 позицию с результатом 54м 58см.

В 2013 году на соревнованиях от Беларуси так же выступали две спортсменки: Анастасия Маслова и Анна Заянчаковская, которая не смогла выполнить квалификационный норматив и не прошла в финал. Маслова выполнив квалификацию, заняла в финале 7 место, метнув 65.40.

В 2017 юношеский Чемпионат мира стал последним в истории. Там представляли нашу страну Екатерина Володкевич и Татьяна Романович. Обе спортсменки прошли в финал соревнований, где Романович метнув 66.25, заняла пятое место. А Володкевич, смогла занять третью позицию с результатом 68.17.

На чемпионатах мира в 2003 и 2015 годах белорусские девушки в метании молота не выступали.

Заключение. Таким образом, 11 белорусских девушек принимали участие в восьми из десяти чемпионатов мира: три участницы не выполнили квалификационный норматив; одна, пройдя в финальную часть соревнований, заняла 11 место; пять спортсменок, попав в сильнейшую восьмёрку, заняли с 4-го по 7-е места, а две спортсменки, – Смолячкова Мария (2001) и Володкевич Екатерина (2017) стали призёрами соревнований высшего уровня, – заняли III места.

Литература

1. Правила соревнований ИААФ на 2016-2017 годы (вступают в действие с 1 ноября 2015 года) [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа : <http://www.rusathletics.com/sor/documents/>. – Дата доступа : 05.11.2019.

2. AAF.org – International Association of Athletics Federations [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.iaaf.org/>- Date of access: 04.11.2019.

3. IAAF.org/results [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.iaaf.org/>- Date of access: 04.11.2019.

ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

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

Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, старший преподаватель

Введение. Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей дошкольного возраста. Организованные занятия плаванием в детских садах могут проводить воспитатели или инструктора по физической культуре, получившие предварительную подготовку. Они должны уметь плавать, быть знакомыми с техникой способов плавания и методикой обучения. Им необходимо овладеть приемами спасания утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде.

Врач детского сада осуществляет постоянный контроль за санитарным состоянием места обучения плаванию, систематически следит за состоянием здоровья занимающихся детей.

Содержание. Формирование умения плавать предусмотрено программой дошкольных учреждений, начиная со второй младшей группы, т.е. с четвертого года жизни ребенка. Дети этого возраста достаточно самостоятельны, обладают необходимыми гигиеническими умениями и навыками, имеют достаточный двигательный опыт, уже хорошо адаптированы к условиям дошкольного учреждения. Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе физкультурно-оздоровительной работы, в сочетании с рациональным режимом активности и отдыха детей.

Обучение проходит в форме групповых занятий. Для каждой группы должно быть не менее двух занятий в неделю. Инструктор рассказывает детям о правилах поведения на воде, порядке купания, подаче сигналов и др. Продолжительность одного занятия – от 15 до 30 мин. Уровень воды в бассейне должен быть не более 50-60 см и доходить до пояса занимающихся; температура воды – около 30°C. Непосредственная образовательная деятельность детей в условиях бассейна имеет свою структуру:

подготовительная часть (5-10мин) выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (ходьбы, бега, прыжков по дну бассейна), частично могут проводиться на суше или/и в воде, знакомство с подвижными играми.

основная часть (10-30мин). Формирование новых и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

заключительная часть (5мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой. Подведение итогов.

В процессе организации плавания детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре учитывает индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов (ведётся тетрадь здоровья для каждого ребёнка). Использует приёмы педагогического воздействия (похвала, одобрение, поддержка взрослым ребёнком и совместное выполнение с ребёнком данного плавательного движения в воде) и дифференцирование физических нагрузок адекватно возрасту и полу.

Физические нагрузки постепенно усложняются. Двигательная активность сочетается с общедоступными закаливающими процедурами (ходьба и бег по массажным коврикам и легкоступам, ходьба по камешкам и т.д.) Включаются упражнения для повышения выносливости и комплексы физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

Именно с этими целями и задачами при обучении детей плаванию большое значение занимает оснащение бассейна. Предметно-развивающая

среда в бассейне представлена многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования (лодочки, палка для катания детей, круги, нарукавники, различные игрушки, ласты, доски, тонущие резиновые кольца и игрушки яркого цвета и т.д.)

Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры.

Заключение. При занятиях с детьми должен преобладать игровой метод, позволяющий обеспечить необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, увеличить число повторений упражнений, использовать различные исходные положения, повысить эмоциональность занятий.

Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОБЩЕДОСТУПНОГО СПОРТА

Струкова, Д.Г. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.М. Ляхович**, преподаватель

Введение. Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие. **Общедоступный, ординарный, спорт** правомерно называют массовым, поскольку к нему причастно большое количество людей, практически включенных в собственно спортивную деятельность. В другом случае спорт можно охарактеризовать как ординарный, отнюдь не массовый. В рамках этого вида спортивного движения фактически достигается обыденный (ординарный) уровень спортивных результатов, являющийся, в принципе, общедоступным и значительно менее высоким, чем уровень абсолютных спортивных достижений. **Общедоступный спорт** включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт. Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся. В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Содержание. Цель занятий различными видами массового спорта - укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.

Основу общедоступного спорта составляет *школьно-студенческий спорт*, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также *профессионально-прикладной спорт* как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях. В массовое спортивное движение также входит и *оздоровительно-рекреативный спорт* как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Заключение. Массовый общедоступный спорт, дает много возможности для любого человека в обществе, ведь в зависимости от направленности занятий в массовом спорте преимущественно решаются конкретные задачи: воспитательные, оздоровительные, рекреативные, профессионально-прикладные, связанные с поддержанием занимающимися своего оптимального физического состояния. Спортивно оздоровительная функция проявляется в положительном влиянии занятий спортом на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние спортивных занятий на формирующийся и развивающийся организм просто неопределимо. Именно в этом возрасте посредством адекватной двигательной активности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются

привычки соблюдения правил личной и общественной гигиены. Большая роль массовому, кондиционному и рекреативному спорту отводится в работе со взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанного с техническим прогрессом. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений.

Литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА КОМПЬЮТЕРНЫХ СИСТЕМ И СЕТЕЙ

Сулейманов Г.А. 3 курс, факультет компьютерных систем и сетей (БГУИР)

Научный руководитель – Т.С. Демчук, канд.пед. наук, доцент

Введение. В современных условиях студенческая молодежь выбирает занятия физическими упражнениями «по интересам». Среди огромного количества форм двигательной активности студент отдает предпочтение тому виду спорта, в котором он может достичь высокого спортивного результата и от которого получает удовлетворение [2].

Основной формой физического воспитания в БГУИР являются обязательные учебные занятия, проводимые в течение всего времени обучения на всех курсах по 4 часа в неделю. Студентам, с учётом их физического развития и подготовленности, предоставляется право выбора вида спорта: атлетическая гимнастика, айкидо, баскетбол, вольная и греко-римская борьба, волейбол, спортивные игры, лёгкая атлетика, мини-футбол, плавание, ритмическая гимнастика, тайский бокс, футбол. Кроме обязательных занятий в университете проводится спартакиада среди учебных групп, курсов и факультетов по 15 видам спорта.

Цель исследования: определение показателей физической подготовленности студентов 1-2 курса факультета компьютерных систем и сетей, специализации – футбол.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы и протоколов тестирования, методы математической статистики.

Содержание. Контрольно-зачетными нормативами физической подготовленности студентов БГУИР, специализирующихся по футболу являются:

- скоростные способности (бег на 100 м, 30 м);
- скоростно-силовые способности (прыжки в длину с места);

– сила и силовая выносливость мышц плечевого пояса (подтягивание на высокой перекладине);

– общая выносливость (бег на 1000 м);

За основу исследования взяты протоколы тестирования физических качеств в конце учебного года студентов 1 и 2 курса (количество испытуемых 30 человек). При обработке полученных результатов рассчитывалось среднее арифметическое (\bar{X}), среднеквадратичное отклонение (σ), ошибка среднего арифметического ($\pm m$). Данные, характеризующие показатели физической подготовленности студентов курса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показателей физической подготовленности студентов 1-2 курса

Тесты	Результаты					
	1 курс			2 курс		
	\bar{x}	$\pm m$	σ	\bar{x}	$\pm m$	σ
Бег 100 м (с)	14,1	0,09	0,82	13,9	0,13	0,71
Бег 30 м (с)	4,6	0,02	0,24	4,5	0,02	0,29
Подтягивания на перекладине (раз)	9,8	0,52	4,7	10,4	0,63	5,4
Прыжки в длину с места (см)	225,3	2,23	21,2	230,3	1,63	19,4
Бег 1000 м (мин)	3,48	0,06	0,68	3,52	0,07	0,67

Анализируя итоги исследования, можно отметить, что физическая подготовленность юношей 1-го курса, средняя. Наиболее слабым из рассматриваемых качеств является показатель общей выносливости, что характеризуется ухудшением динамики показателей физической подготовленности студентов от первого курса ко второму. Наиболее высокие показатели проявляются в спринтерском беге. Положительная динамика студентов 1 и 2 курса наблюдается в силовых показателях. Скоростно-силовые способности, проявившиеся в тесте «прыжок в длину с места» так же показали небольшую тенденцию к улучшению.

Заключение. Показатели студентов 2 курса по сравнению с данными 1 курса улучшились незначительно, а по некоторым показателям, в отдельных тестах, ухудшились. Для дальнейшего улучшения уровня физической подготовленности и его стабилизации каждому студенту необходимо кроме упражнений общей направленности, выполнять так же специальные упражнения по развитию отстающих физических качеств.

Контроль за физическим состоянием позволяет не только оценить его уровень, но и вносить корректировки в образовательный процесс, улучшать физическую работоспособность студентов.

Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Физическое состояние студентов БГУИР: метод. Реком. Для преподавателей / Н.Я. Петров [и др.]. – Минск : БГУИР, 2011. – 44 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ПОТЕРИ МЯЧА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ МИНИ-ФУТБОЛА КОМАНДЫ СК "АМАТАР"

Сыса, О. И. 4 курс, физического воспитания
(БрГУ им А. С. Пушкина)

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

Введение. На современном этапе развития мини-футбола возрастает интенсивность игры, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приёмы в условиях неожиданно изменяющийся обстановки, лимита времени и пространства [1,2].

Техническое мастерство, как известно, характеризуется объёмом и разносторонностью, которыми владеют мини-футболисты, а так же умением эффективно применять эти приёмы в условиях игры [3].

Одним из важнейших методических условий совершенствования технико-тактического мастерства мини-футболистов является взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств [2].

Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой – важнейшее положение методики технико-тактической подготовки в спорте [1].

Следует отметить, что для современного мини-футбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темпы игры, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением, применение активных систем защиты и нападения.

Содержание. Проведём анализ динамики показателей технической соревновательной деятельности игроков СК "Аматар" на протяжении трех соревновательных поединков с различными командами.

Исследование показало, что играя на поле соперника, мини-футболисты команды "Аматар" больше всего потеряли мяч в игре с командой ГрУВД. У них потерь мяча было 28. Это говорит о том, что, несмотря на потерю мяча, игроки проводили игру больше на поле соперника, чем на своём поле. Итог игры 1:1.

С командой г. Минска у игроков команды "Аматар" потерь мяча на поле соперника 20 и на своём поле 12, что свидетельствует, об их эффективных моментах игры на своём поле.

Соревнуясь с командой «Витэн» можно отметить, что у игроков команды «Аматар» потеря мяча, как на поле соперника, так и на своем поле меньше.

Возможно, мяч больше находился у команды соперника, так как счёт игры 0:4 (рисунок).

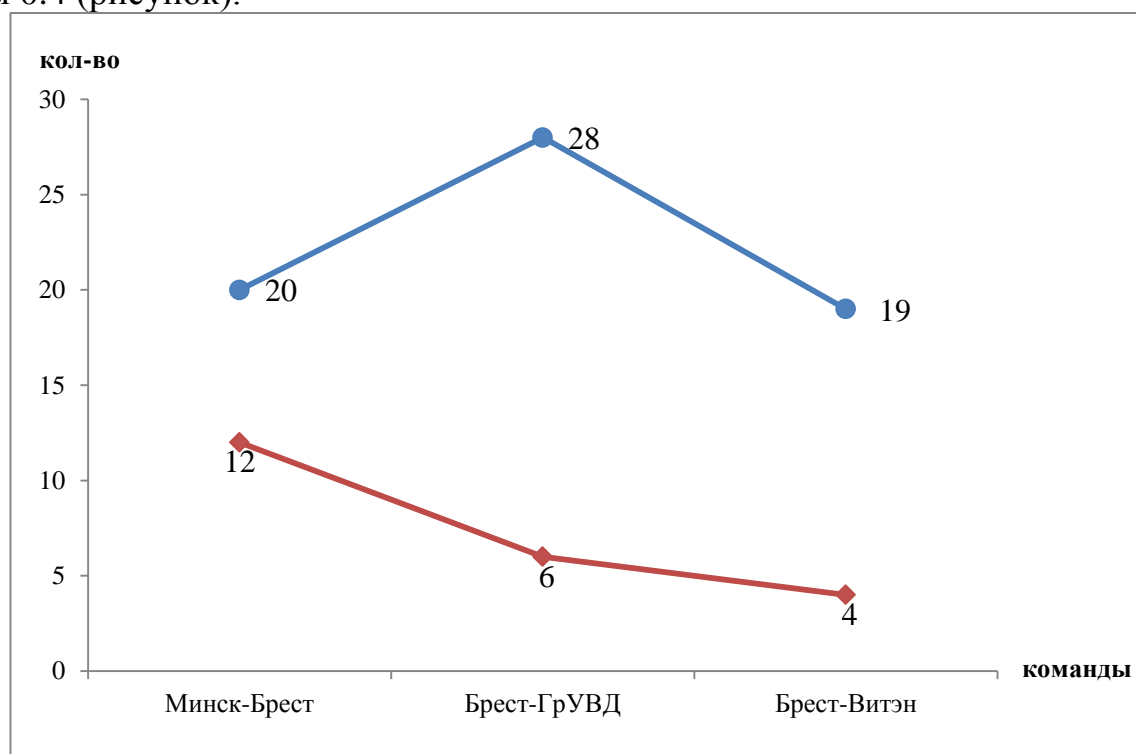


Рисунок – Показатели потери мяча в соревновательной деятельности игроков СК "Аматар"

Заключение. Таким образом, полученные данные в исследовании позволили изучить техническую сторону игроков действия на примере технического действия – потери мяча игроками команд СК "Аматар" в процессе соревновательной деятельности с другими командами, в частности с командой мини-футболистов г. Минска, ГрУВД и Витэн.

Литература

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк ГУРПРОГ, Липецкая газета, 2004. – 496 с.
2. Евсеев, А. В. Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Евсеев. – Екатеринбург, 2006. – 22 с.
3. Полишкис, М. С. Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерий оценки качества игры футболистов / М. С. Полишкис, Ю. Я. Поволоцкий. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 46–50.

ПОКАЗАТЕЛИ МАССЫ ТЕЛА ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 10–11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ

Тарасов, П. Р. магистрант, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов [2].

Постоянный приток новичков в секцию синхронного плавания убеждает, что этот вид спорта отвечает стремлению девочек к физическому совершенствованию и гармоничному развитию. Как водный вид спорта, синхронное плавание прививает ряд жизненно важных навыков. Овладевая техникой синхронного плавания, занимающиеся получают разностороннюю спортивную подготовку, а также обучаются элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, ритмики [3].

Одним из важнейших условий успешного управления тренировочной подготовкой спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, является контроль за их физической подготовленностью и физическим развитием.

Определенная роль в управлении как физической подготовленностью, так и физическим развитием спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, принадлежит поэтапному педагогическому контролю, данные которого являются основой для перспективного планирования тренировочного процесса.

Установлено, что спортсменки с определенными чертами антропометрических показателей, в частности телосложения, чаще всего достигают успеха в конкретном виде спорта. Особое значение имеет изучение особенностей телосложения у представителей видов спорта с эстетической направленностью.

Целью исследования является определение показателей массы тела в зависимости от их физической подготовленности у синхронисток 10 – 11 лет.

В исследовании приняли участие 30 девочек-синхронисток. Испытуемые были разделены на три группы по 10 человек. Наиболее подготовленные из всех испытуемых вошли в экспериментальную группу – 1, в экспериментальную группу – 2 вошли спортсменки, занимающие промежуточное положение по уровню физической подготовленности между спортсменками экспериментальной группы – 1 и спортсменками экспериментальной группы – 3. В экспериментальную группу – 3 вошли спортсменки относительно невысокой физической подготовленности.

Статистические характеристики рассчитывались для каждой из трёх выделенных групп.

Содержание. Анализ показателей массы тела всех испытуемых показал, что показатели массы тела в среднем равны 38,5 кг. Наименьший разброс показателей наблюдается у девочек экспериментальной группы – 1, масса тела которых колеблется от 37–47 кг, и в среднем равна 41,7 кг. В экспериментальной группе – 2 и экспериментальной группе – 3 оказались как лёгкие, так и тяжелые спортсменки, аналогично от 30,0 до 46,5 и 29,0–46,0. Средние данные этих групп заметно отличаются от средней массы тела всех спортсменок: во второй экспериментальной группе эта величина равна 37,9, а в экспериментальной группе – 3, она равна 36,0 кг (рисунок).

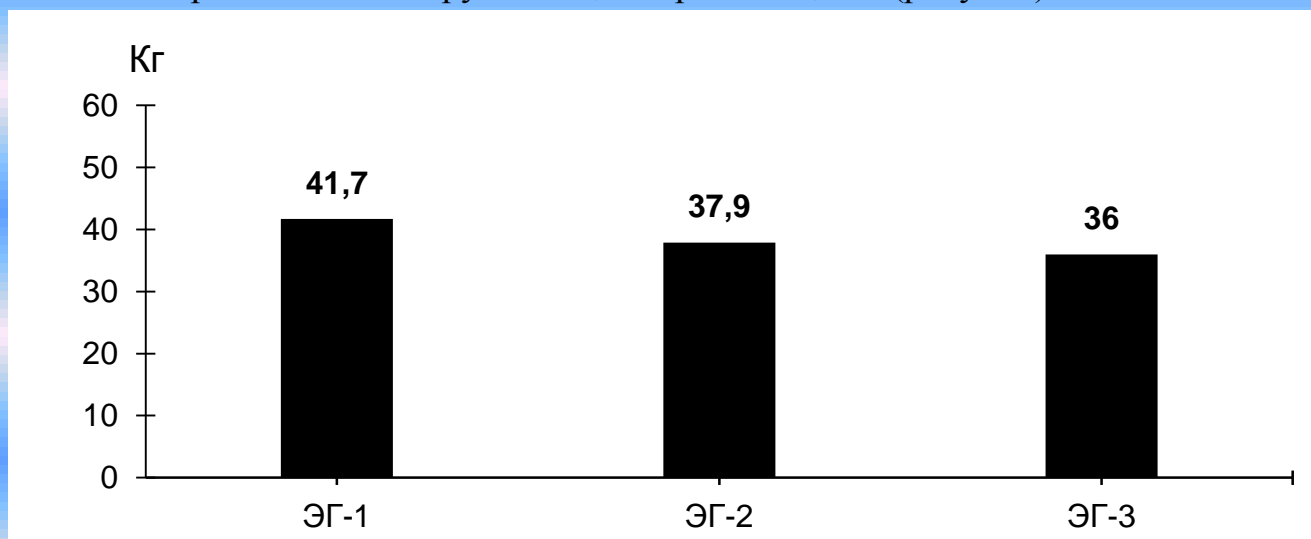


Рисунок – Показатели массы тела девочек-синхронисток 10–11 лет

Заключение. Таким образом, выявленные особенности показателей массы тела девочек-синхронисток, обуславливают специфику их физической и технической подготовленности.

Литература

1. Карташов, И. П. Оценка уровня технической подготовленности спортсменок в синхронном плавании / И. П. Карташов, О. А. Мойсеева // Сборник научных трудов: Совершенствование двигательных действий спортсменок водных видов спорта. – Л., 1989. – С. 91–96.
2. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М. Н. Максимова – М. : Издательство «Спорт», 2017. – С. 5–13.
3. Пигида, К. С. Обучение технике гребковых движений на этапе начальной подготовки в синхронном плавании: автореф. дис. канд. пед. наук / К. С. Пигида. – Краснодар, 1998. – 21 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК

Тарасов, П. Р. магистрант, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Физическое развитие – динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств детского организма (скорость роста, прирост массы тела, определенная последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем детей на определенном этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определенному плану при оптимальных условиях жизнедеятельности [1].

Физическое развитие детей отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят преобразования генотипического потенциала в фенотипические проявления [2].

Физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения.

Процессы физического и полового развития детей взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека [3,4].

Перед исследованием была поставлена цель – определение возрастной динамики показателей физического развития юных синхронисток. В исследовании приняли участие девочки, занимающиеся синхронным плаванием в количестве 15 человек. За показателями их физического развития на протяжении шести лет (с 7 до 12 лет) проводилось наблюдение в физкультурном диспансере. Изучались показатели темпов роста, длины тела юных синхронисток.

Содержание. Данные, полученные в исследовании, представлены на рисунке.

Как видно из рисунка, что наибольшие темпы роста наблюдаются с 7 до 8 лет у девочек, которые начали заниматься синхронным плаванием.

Наименьшие темпы роста показателей длины тела происходили с 9 до 10 лет.

Измерение показателей длины тела девочек, специализирующихся в синхронном плавании от года к году улучшалось, таким образом:

– с 7 до 8 лет на – 5,4 см;

– с 8 до 9 лет на – 4,2 см;

- с 9 до 10 лет на – 2,8 см;
- с 10 до 11 лет на – 4,2 см;
- с 11 до 12 лет на – 4,3 см

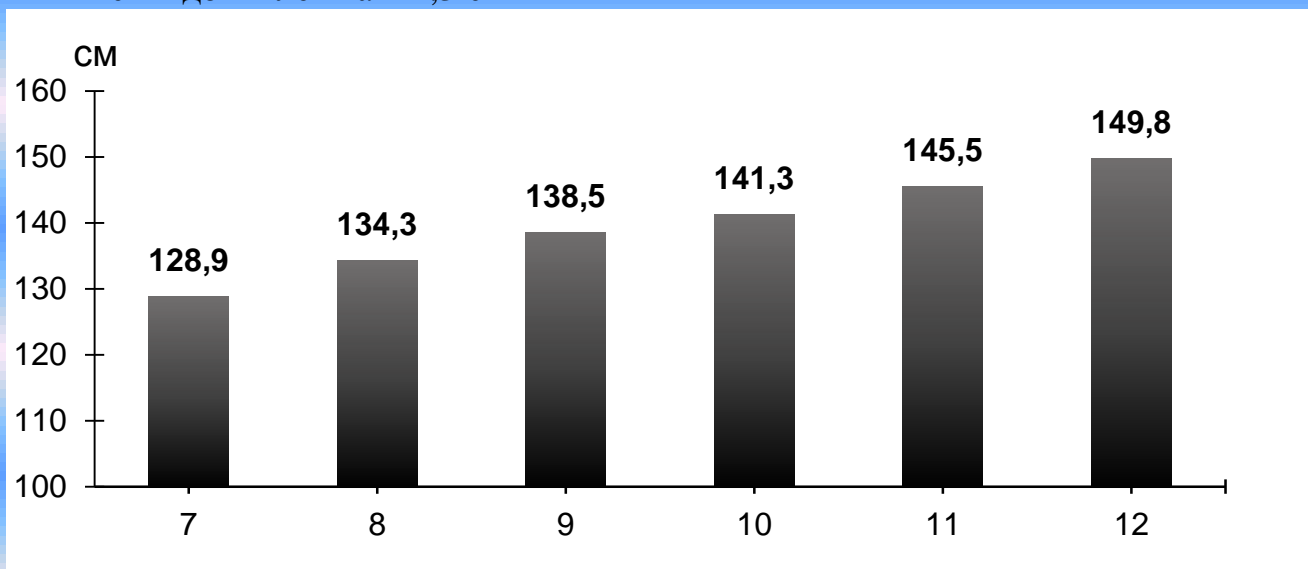


Рисунок – Показатели темпов роста длины тела у юных синхронисток

Заключение. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют о непрерывно происходящих изменениях показателей длины тела девочек, занимающихся синхронным плаванием на протяжении многих лет (с 7 до 12).

Литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 23 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
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.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Тарасюк, В.Г. магистрант факультета физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, к.п.н., доцент

Введение. При выборе видов спорта или физических упражнений у большинства студентов отсутствует чёткая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно, реже присутствует интерес к определённому виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Формы занятий физическими упражнениями и спортом определяется их целями и задачами [1, с. 46]. После определения цели подбирается направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание. В данном исследовании применялись следующие методы: опрос, анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка материала. На основании результатов исследования мы установили, что утренней гигиенической гимнастикой занимается 22% студентов, плаванием – 38% студентов, аэробикой – 21%. Остальные 30% студентов занимаются другими видами спорта (бег, волейбол, футбол и т.д.).

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, на гибкость координацию и дыхательные упражнения.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку, на организм повышать постепенно, максимально в середине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается изменением исходных положений, изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнения; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма.

Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а остальное время – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10 – 15 до 30 – 45 мин и добиваться того, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600 – 700 м, во вторые – 700 – 800 м, а затем 1000 – 1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100м, но повторять ее 8 – 10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплыта дистанции должна быть в пределах 120 – 150 удар/мин.

Аэробика – это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а так же упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10 – 15 до 45 – 60 мин аэробика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы аэробики разной направленности, которые могут приводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами аэробики. Занятия реже 2 – 3 раз в неделю неэффективны.

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Заключение. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 89 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЧИРЛИДИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК

Шиндина, А.В. магистрант 1 года обучения, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В Республике Беларусь отмечается негативная тенденция, связанная с ухудшением здоровья и, следовательно, снижением функциональной и физической подготовленности студенческой молодёжи.

Приходится констатировать, что имеет место проблема, связанная с необходимостью повышения физического функционального состояния студентов в рамках традиционной системы физического воспитания в высших учебных заведениях.

Одним из решения данной проблемы большинство авторов видят в физическом воспитании на основе спортивных секций по различным видам спорта. Однако к занятиям в спортивных секциях могут быть привлечены девушки, имеющие непосредственное отношение к спорту, а именно высокий исходный уровень двигательной подготовленности. При этом для девушек, среднего и низкого уровня двигательной подготовленности наиболее привлекательными видами физкультурной деятельности являются различные направления фитнеса, гимнастики, в том числе и чирлидинга.

Таким образом, при работе со студентами актуальными являются исследования, ориентированные на изучение привлекательных, нетрадиционных, достаточно популярных, доступных и эффективных видов двигательной активности применяемых в практике физического воспитания студенческой молодежи.

Содержание. Основное внимание в деятельности кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина уделяется поиску новых форм организации занятий по физическому воспитанию с учётом мотивационной сферы обучающихся.

С 2017/2018 учебного года на кафедре функционирует спортивное учебное отделение «Чирлидинг». Это достаточно молодой вид спорта, включающий в себя такие виды спорта, как художественная гимнастика, акробатика, аэробика и хореография.

Опыт работы со студентами данного учебного отделения показал, что занятия способствуют воспитанию эстетики в культуре движений и помогают студенткам улучшить физическое состояние.

В то же время, несмотря на имеющиеся попытки внедрения чирлидинга в физическом воспитании студенток, остаются невыясненными закономерности влияния чирлидинга на разные стороны физической подготовленности студенток. Одновременно с этим необходимо отметить недостаток научно-обоснованных данных о влиянии занятий чирлидингом на физическое и функциональное состояние студенток.

Особого внимания требуют рассмотрения такой аспект как разработка методики комплексной физической подготовки студенток на основе применения средств чирлидинга.

Заключение. Таим образом, в физическом воспитании студенток БрГУ имени А.С.Пушкина сформировалось противоречие, которое заключается в потребности практики в эффективной методике комплексного развития двигательных качеств и способностей и потенциальных возможностях в качестве основного средства – чирлидинга. Это и определило тему нашего исследования «Чирлидинг как средство комплексного развития физических качеств студенток».

Цель исследования – комплексное развитие физических качеств студенток на основе применения средств чирлидинга. В соответствии с целью разработаны задачи:

1. Обосновать целесообразность и закономерности воздействия учебно-тренировочных занятий чирлидингом на различные проявления двигательной функции студенток.

2. Разработать методику комплексного развития физических качеств на основе применения средств чирлидинга.

3. Экспериментально проверить эффективность методики комплексного развития физических качеств на основе применения средств чирлидинга.

Предполагается, что методика физической подготовки на основе применения средств чирлидинга позволит эффективно оказывать комплексное развивающее воздействие на различные физические качества студенток.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ КОМАНДЫ «СБОРНАЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ» В НАПАДЕНИИ В СЕЗОНЕ 2018/19ГГ.

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

Научный руководитель – **М.М. Курилик**, старший преподаватель.

Введение. Уровень развития современного баскетбола чрезвычайно высок, накал соперничества на международной спортивной арене постоянно возрастает. Это требует от специалистов использования в учебном процессе наиболее совершенных форм, методов и средств тренировки. Необходимо разрабатывать новые теоретические положения тактики и стратегии игры, учитывать закономерности и принципы ведения спортивной борьбы в баскетболе в ходе оптимизации учебно-тренировочного процесса. Тенденции развития современного баскетбола показывают, что тактика стала определяющим видом подготовки спортсмена. Она в значительной мере влияет на содержание работы по общей и специальной физической

подготовке, повышению технического мастерства. Тактика конкретизирует обязанности баскетболистов в команде при различных игровых ситуациях, влияет на выбор стиля игры, повышает значение теоретической и психологической подготовки игроков. Эти бесспорные факты заставляют тренеров искать новые, нетрадиционные средства и методы тактической подготовки. От того, насколько удачно здесь соединится теория с практикой, зависят разработки моделей игры, перспективы ведения спортивной борьбы: как наши команды будут играть через год, четыре, восемь лет. Резервы в этой области у нас большие. И если избранная командой тактика ведения игры совпадет с уровнем исполнительского мастерства и функциональными возможностями игроков, команда будет готова значительно улучшить соревновательные результаты.

Цель: определить эффективность действий стартовой пятерки.

Задачи:

1. Выявить процент результативности в нападении.
2. Определить степень эффективности штрафных бросков.
3. Сравнить полученные показатели с лидерами чемпионата.

Метод: изучение и анализ доступной литературы, анализ видеозаписи игр, методы математической статистики.

Содержание. На основании сезона 2018/19 гг. мы можем сделать краткий анализ статистики по игрокам стартовой пятерки «сб. Брестской области»:

• Заровский Сергей за 27 игр в чемпионате в среднем набирал 7.3 очка, 5.5 подбора, 2.4 результативной передачи, **60.8% FT** и 1.4 перехвата при эффективности 8.7 за 28:29 мин на площадке;

• Тур Александр за 21 игру в чемпионате в среднем набирал 9.3 очка, 3.7 подбора, 4.1 результативной передачи, **61.2% FT** и 2.6 перехвата (лучший результат в команде) при эффективности 13 за 32:08 мин на площадке;

• Щурко Антон за 30 игр в чемпионате в среднем набирал 21.9 очка (лучший результат в команде и второй в чемпионате), 7.4 подбора, 4.4 результативной передачи (лучший результат в команде), **77.1% FT** и 2.1 перехвата при эффективности 19 (лучший результат в команде) за 28:47 мин на площадке;

• Сольшко Константин за 19 игр в чемпионате в среднем набирал 16 очков, 4.5 подбора, 1.9 результативной передачи, **66.1% FT** и 1.5 перехвата при эффективности 12.1 за 23:59 мин на площадке;

• Винокуров Кирилл за 27 игр в чемпионате в среднем набирал 13.6 очков, 10.6 (лучший результат в команде и чемпионате) подбора, 2.4 результативной передачи, **65.7% FT** и 1 перехвата при эффективности 15.7 за 32:28 мин на площадке (лучший результат в команде)

Для сравнения мы взяли победителя регулярного чемпионата БК «Борисфен» г. Могилёв. Данный сезон команда закончила с показателем 26-4.

В отличие от стартового состава команды из Бреста, игроки БК «Борисфен» имеют следующие показатели:

- Дарол Эрнандес-Зиненко за 24 игр в чемпионате в среднем набирал 11,8 очков, 8.6 подбора (лучший результат в команде), 2.4 результативной передачи, **60.6% FT** и 1.8 перехвата при эффективности 17.6 за 26:09 мин на площадке;

- Вадим Прокопенко за 24 игр в чемпионате в среднем набирал 13,6 очков, 7.9 подбора, 1.7 результативной передачи, **61.8% FT** и 1.4 перехвата и 2.2 блокшота (лучший результат в команде) при эффективности 18.5 за 27:30 мин на площадке;

- Брайан Старр за 35 игр в чемпионате в среднем набирал 18.9 очков (лучший результат в команде), 4.8 подбора, 5.4 результативной передачи (лучший результат в команде), **72.5% FT** и 3.3 перехвата (лучший результат в команде) при эффективности 21.9 (лучший результат в команде) за 30:33 мин на площадке (лучший результат в команде);

- Бенджамин Павел Дуду за 37 игр в чемпионате в среднем набирал 12.7 очков, 5.1 подбора, 1.7 результативной передачи, **74.7% FT** и 1.8 перехвата при эффективности 15 за 27:58 мин на площадке;

- Артём Мальков за 37 игр в чемпионате в среднем набирал 9.4 очков, 2.1 подбора, 2.6 результативной передачи, **73.0% FT** и 1.6 перехвата при эффективности 10.1 за 21:24 мин на площадке;

Заключение. На основании полученных нами статистических результатов, в обеих командах присутствуют не только лучшие игроки команды, но и лидеры чемпиона по определенным игровым показателям.

На основании статистики, мы можем сделать вывод о том, что легионеры команды из БК «Борисфен» имеют квалифицированный подбор исполнителей.

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

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ГРУППЫ СМГ

Андрошук, Л. В. 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение: Изучение методов развития кардиореспираторной системы у студентов специальной медицинской группы даёт нам представление о пути процессов, развивающих и укрепляющих организм без вреда общему состоянию. Что является основной целью физических нагрузок. Самым распространенным и доступным средством повышения двигательной активности и улучшения состояния здоровья является оздоровительная физическая культуры с ее широким наличием средств и методов. Целью данной работы является исследование методов развития кардиореспираторной системы и выявление наиболее благоприятных нагрузок для студентов группы СМГ.

Содержание: Кардиореспираторная система - это система, состоящая из сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Развитие кардиореспираторной системы связано с кардиореспираторной выносливостью, которая тесно взаимодействует со способностью организма поставлять достаточное количество кислорода для удовлетворения потребностей активных тканей. Транспорт и доставка кислорода — основные функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Все компоненты этих двух систем, имеющие отношение к процессу транспорта кислорода, имеют собирательное название — система транспорта кислорода.

Основное отличие оздоровительной тренировки от спортивной - ориентация на оздоровление и поддержание работоспособности занимающихся, повышение их функционального состояния организма и физической подготовленности. В то время как основная цель спортивной тренировки – ориентация на высокий спортивный результат, причем не всегда при этом удается сохранить здоровье.

В специальных медицинских группах (СМГ) занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Учебные занятия физической культурой СМГ проводятся преимущественно в специально оборудованных спортивных помещениях зального типа и на свежем воздухе.

Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на студентов только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил и принципов:

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок.
2. Разнообразие применяемых средств.
3. Систематичность занятий

Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса. Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Основными видами упражнений для студентов, состоящих в СМГ являются:

1. Циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы (дозированная ходьба, занятия на велотренажере и беговой дорожке, оздоровительная аэробика, ходьба на лыжах, плавание);
2. Силовые упражнения, тренирующие мышечную систему;
3. Упражнения на гибкость для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Обязательными являются индивидуальные для каждого студента общеразвивающие и специальные корригирующие упражнения; релаксационные упражнения, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; дыхательные упражнения, позволяющие быстро увеличивать функциональные возможности организма и достигать наибольшего объема физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Самыми благоприятными нагрузками для студентов являются циклические аэробные упражнения в умеренном темпе. Дозированная ходьба (преимущественно на открытом воздухе), оздоровительная аэробика, упражнения на беговой дорожке и велотренажере активно применяются в СМГ.

Следует добиваться правильного усвоения студентами основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп выполнения упражнений на первых занятиях должен быть медленным. Особого внимания требует методика проведения игр - необходимо помнить, что игра должна быть закончена за 7-10 минут до окончания занятия. Повышение эмоционального состояния может вызвать незаметное утомление занимающихся, поэтому своевременное окончание игры это предупреждает.

Заключение. Систематическое использование физических упражнений, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья – один из

обязательных факторов здорового образа жизни. Рациональная физическая нагрузка повышает функциональные резервы организма и адаптацию к изменяющимся условиям, закладываются основы физического совершенства, формирует здоровье.

Литература

1. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. Изд-во «Олимпийская литература», 1997 -503с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : АCADEMIA, 2009. – 479 с.
3. www.bsmu.by [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bsmu.by/page/3/896/>– Дата доступа: 02.11.2019

ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Антонович, М.А. 4 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, канд. пед. наук, доцент

Введение. В нашем XXI веке приятно смотреть на молодых людей, которые всецело отдают себя занятиям спортом. Многие молодые люди, как парни, так и девушки, в последнее время стали больше внимания уделять собственному здоровью. Молодёжь живёт и понимает, что должны поддерживать себя в отличной форме, в пользу здоровой нации, не употребляющей алкоголь и табачные изделия. Подумаем, насколько могли бы возрасти показатели здоровья общества, если бы вся молодежь отказалась от вредных привычек и занялась любым видом спорта? Совершенно любым, лишь бы это нравилось человеку и мотивировало его на дальнейшие успехи в его жизни.

Что можно было бы сделать для популяризации спорта среди молодёжи? Например, проводить агитации, рекламы, пропаганды, определённые акции. Думаю, лучше было бы заниматься рекламой или же пропагандой того, что действительно сейчас модно и популярно, того, что нравится современной молодёжи, и что может найти отклик в их сердцах. Сформулирую «закон»: если рекламируется то, что действительно востребовано и модно – это находит отклик у большого количества населения. Согласно экономике, если не рекламировать ни чего нового, нас никто не будет слушать.

Содержание. Руководствуясь сказанными мною словами, я провела опрос среди учащихся (1-4 курсов) двух факультетов моего университета: филологического факультета и факультета иностранных языков.

Цель работы – определение более популярных видов спорта среди молодёжи.

Методы исследования. В работе применялся опрос двух факультетов.

Результаты и их обсуждение. Так, на 1 курсе (одного и второго факультета, далее – также) большее количество опрошенных (78%) считают более популярным видом спорта бег, 19% – гимнастику, зарядку, велосипед, 3% студентов указали в ответах тренажёрный зал. На 2-м курсе 65% более популярным видом спорта считают гимнастику и футбол, 20% назвали бег и спортивную ходьбу, 15% отдают предпочтение плаванию и йоге. На 3-ем курсе ответы студентов выглядели следующим образом: 62% назвали более приемлемым видом спорта бег и плавание, 24% – теннис и футбол, а 14% отдали предпочтение гимнастике и йоге. И, на 4-ом курсе увеличилось количество студентов, которые указывали графу прочее и дописывали свои варианты: карате, бридж-джампинг, воркаут, баскетбол, аэробика и т.д.

Полученные результаты дали определённую оценку современным и малоизвестным видам спорта.

Сейчас же с целью популяризации спорта создаются различные спортивные программы, благодаря которым начинающий спортсмен может развивать свои умения и навыки. Говорили ли о спорте с такой же важностью во времена наших родителей, бабушек и дедушек? Конечно! Но тогда были свои предпочтения, сейчас очень многое поменялось. Спорт считался основой здоровья подрастающей личности, именно занятия спортом прививали молодым людям дисциплину. В наше время на плечах общества лежит ответственность за своё здоровье, что делает коллектив молодёжи сплочённым и дружным.

Почему бы не задать вопрос, чем так полезен спорт для молодого растущего организма?

1. Спорт – враг стресса. Это действительно так именно в наше время! Современная молодёжь гораздо больше подвержена всевозможным стрессам, чем молодёжь, например, лет двадцать назад. Если рассказать подростку о правильном применении его энергии, можно открыть ему удивительный мир спорта.

2. Улучшение кровообращения и работы мозга. Например, в школе между занятиями часто проводят физкультурные пятиминутки не только для того, чтобы школьники имели возможность отвлечься, но и для того, чтобы разогнать кровь в организме. Это активизирует работу головного мозга и нервной системы молодых людей.

3. Формирование скелета и мышечной массы. Как много времени подростки проводят за компьютерами! Если закрепить свойства скелета в раннем возрасте, велика вероятность, что они сохранятся и до зрелости.

В ходе моего опроса, о популярных видах спорта среди молодёжи, ребята называли интересные названия, которые можно отнести к спорту, так как в той или иной степени они влияют на здоровье и физическое состояние положительным образом.

Бридж-джампинг. Экстремальный вид спорта. Русское название «прыжки с моста». Любителю острых ощущений к ногам привязывают прочную резинку. После этого он совершает прыжок с большой высоты вниз. Некоторое время экстремал находится в свободном полете, а затем резинка возвращает его на точку отправления.

Американский футбол. Достаточно агрессивный командный вид спорта. Играют две команды. Цель – отобрать у команды противника овальный мяч и пробежать с ним до тачдауна (части поля противника, где нужно забить гол).

В числе популярных видов спорта также воркаут (гимнастические и акробатические упражнения на турниках), йога, тайбо (смесь бокса и танцев), скейтбординг, V-mix и многие другие.

Заключения. Таким образом, в нашей стране есть условия для того, чтобы молодежь приобретала хорошую физическую форму. Но не для всех современных видов спорта есть эти условия. Так как нужно время для того, чтобы новый вид спорта стал действительно «массовым».

Литература

1. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / Спорт и молодёжь. – Режим доступа : <https://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove/sport-i-molodezh.html>. – Дата доступа : 17.02.2019.

2. Новости TUT.BY. [Электронный ресурс] / Какой вид спорта самый популярный среди белорусов. Режим доступа : <https://news.tut.by/go/581435.html>. – Дата доступа : 17.02.2019.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И ИЗУЧЕНИЕ НОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Балюк, Ю.С., 2 курс, психолого – педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность - суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений. Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени [1,2].

Как известно, двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие.

Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно

важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу - оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности [3].

Содержание. Двигательная активность присуща любому живому существу. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Двигательная активность включает в себя любой вид мышечной деятельности.

Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, или просто ходьба. Двигательную активность можно условно разделить на специально организованную и спонтанную активность. Различают активность в процессе физического воспитания; физическую активность во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности.

Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов.

Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием. От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки, окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с лёгкостью выводятся.

Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физ. активности.

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном уровне достигается

наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. При этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности. Оценка этой двигательной активности проводится по двум составляющим, профессиональной и непрофессиональной.

При низкой двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, что снижает общую адаптационную способность организма. Происходит преждевременное формирование “старческого” механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей. У людей, ведущих малоподвижной образ жизни, наблюдается прерывистое дыхание, отдышка, снижение работоспособности, боли в области сердца, головокружение, боли в спине и т.д.

Снижение физической активности ведет к заболеваниям (инфаркт, гипертония, ожирения и т.д.). Например, у людей умственного труда инфаркт встречается в 2-3 чаще, чем у людей физического труда.

Патологические изменения в организме развиваются не только при отсутствии движения, но и даже при обычном образе жизни, но тогда, когда двигательный режим не соответствует “задуманной” природой генетической программе.

Недостаточность физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости к гипоксии (недостаток кислорода).

Уже через одну-две недели постельного режима, даже у совершенно здоровых людей отмечается значительное уменьшение мышечной силы, расстройство координации движений, снижение выносливости. Отрицательные последствия гиподинамии распространяются на многие функции организма даже, не имеющих отношение к мышечной работе, движению.

Считается установленным, что у студентов расход энергии равняется 2550 - 2800 ккал/сутки, обеспечивающим полноценную жизнедеятельность организма. Таким образом, имеется дефицит по затратам энергии порядка 450 - 1000 ккал, который может быть ликвидирован единственно возможным способом - повышением двигательной активности.

Заключение. Общей для всех является точка зрения, что физическая нагрузка, создаваемая двухразовыми в неделю занятиями по физическому воспитанию должна дополняться самостоятельными занятиями. Разнонаправленность тематической ориентации авторов нашла свое отражение и в их рекомендациях по суммарным (за неделю) затратам времени на занятия физическими упражнениями, которые различаются столь существенно, что на это нельзя не обратить внимание[1,2,3].

Двигательная активность играет одну из самых важных ролей в нашей жизни. Двигательная активность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека,

естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
2. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов. – М.: Россия, 1997. – 300 с.
3. Васильева, В.В. Обмен веществ и энергии. - В кн.: Физиология человека. – М.: ФиС, 1970, – С. 114-145.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СИСТЕМУ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

Введение. Одним из важнейших показателей здоровья является функциональное состояние организма. Оно характеризует возможность адаптации организма к изменяющимся условиям внешней среды и отражает влияние двигательной активности на физическое и психическое состояние человека. Для определения состояния здоровья и реакции организма человека на воздействие дозированных физических нагрузок важно проводить оценку его функционального состояния, в частности системы кровообращения, ведь хорошее здоровье — это главный источник радости, успеха и счастья человека.

Содержание. Кровообращение — циркуляция крови по организму.

Находясь в движении, кровь осуществляет свои основные функции: доставку питательных веществ и газов и выведение из тканей и органов конечных продуктов обмена веществ. Кровь движется по кровеносным сосудам – полым трубкам различного диаметра, которые, не прерываясь, переходят в другие, образуя замкнутую кровеносную систему.

Различают три вида сосудов: артерии, вены и капилляры.

Артерии — сосуды, по которым кровь течет от сердца к органам. Самый крупный из них – аорта. Она берет начало от левого желудочка и разветвляется на артерии.

Капилляры – самые тонкие кровеносные сосуды в организме человека. Их диаметр составляет 4-20 мкм. Наиболее густая сеть капилляров в мышцах, где на 1 мм² ткани их насчитывается более 2000. Кровь по ним движется гораздо медленнее, чем в аорте.

Вены – это сосуды, по которым кровь оттекает от органов и тканей к сердцу. Стенка вен, как и артерий, трехслойная, но средний слой содержит гораздо меньше мышечных и эластических волокон, чем в артериях, а внутренняя стенка образует карманообразные клапаны, расположенные по направлению тока крови и способствующие ее продвижению к сердцу.

Болезни органов кровообращения представляют собой основную причину заболевания и смерти в развитых городах. Слабая физическая активность человека, рассматривается как составная часть многофакторного риска заболевания органов кровообращения. Так около четверти всего взрослого населения страдает, от различных форм отклонений сердечно-сосудистой системы.

Для полноценных занятий спортом и развития физических способностей человека, необходимо комплексное развитие всех систем в организме. Все системы взаимосвязаны.

Работающие мышцы требуют большого количества кислорода и скорейшего удаления из крови углекислоты. Эту функцию как раз выполняет сердце в малом круге кровообращения. Нагнетая кровь, сердце работает чаще, так как в легких отсутствует скелетная мышечная ткань.

Для успешной деятельности всех органов кровообращения нужны движения, труд, физкультура.

Тренировка в значительной степени улучшает насосную функцию сердца. Один из важнейших эффектов тренировки — это замедление пульса в покое. Это является признаком более низкого потребления кислорода миокардом, т.е. усилением защиты от ишемической болезни сердца. Мышечный кровоток при нагрузках значительно возрастает и может увеличиваться в 100 раз, что требует усиления работы сердца. В тренированных мышцах возрастает плотность капилляров. Увеличение артериовенозной разницы по кислороду происходит за счет возрастания мышечных митохондрий и количества капилляров, а также более эффективного шунтирования крови из неработающих мышц и органов брюшной полости. Повышается активность окислительных ферментов. Эти изменения снижают количество крови, требующейся мышцам при работе. Увеличение кислородтранспортной способности крови и способности эритроцитов отдавать кислород еще больше увеличивает артериовенозную разницу.

Таким образом, наиболее существенными изменениями при тренировке являются увеличение окислительного потенциала мышц и регионального кровотока, экономизация работы сердца в покое и при средних нагрузках. В результате тренировок существенно уменьшается реакция артериального давления при различных нагрузках.

Необходимо выделить два основных пути профилактики действия физической активности: непосредственное воздействие на органы кровообращения и сердечно-сосудистую систему, так же их влияние на факторы риска. Нужно выделить количественные и качественные характеристики нагрузок, которые оказывают оздоровительное влияние на организм на человека. Следовательно, чтобы оценить эти действия используется ряд физиологических параметров, которые характеризуют развитие такого понятия, как выносливость. С помощью их определяют объем нагрузок и их интенсивность. Риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы оказался связан с выносливостью. Физкультура

улучшает функциональные возможности организма путем улучшения адаптации к нагрузкам.

Для выносливости необходимы динамические упражнения с участием больших мышечных групп - это такая работа, проводимая при постоянном напряжении, которая включает в себя ритмические сокращения сгибателей и разгибателей. Занятие должно состоять из циклических упражнений: плавания, бега, ходьбы на лыжах. Статические нагрузки не вызывают необходимых изменений в сердечнососудистой системе, а только увеличивают силу мышц.

Продолжительность нагрузок. Продолжительность нагрузок взаимосвязана с интенсивностью работы, при интенсивности 75% от максимальной ЧСС продолжительность нагрузки должна составлять 25 минут. Нижний предел продолжительности работы составляет 5 минут нагрузки, оптимальная продолжительность физических нагрузок составляет 25-60 минут.

Нужно помнить, что огромное значение в процессе занятий физкультуры отдается самоконтролю. Необходимо проводить диагностику состояния крови при физических нагрузках. Число лейкоцитов, эритроцитов и гемоглобина у людей ведущих спортивный образ жизни в состоянии покоя, не отличается от их количества у человека, который не занимается спортом.

Заключение. В данной работе рассмотрена система кровообращения, её значение и функции. Можно сделать вывод, что система кровообращения является важнейшей составляющей для питания мышц при различных физических нагрузках и развитие физических способностей человека, напрямую связано с развитием его системы кровообращения. Развивая эту систему, человек не только повышает свою выносливость, но и уменьшает риск развития ишемической болезни сердца, снижает также артериальное давление и ЧСС.

Литература:

1. Дембо А.К. Врачебный контроль в спорте / Дембо А.К. Москва, 2001, - 86с.
2. ЕваВеда – Система кровообращения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.evaveda.com/spravochnye-materialy/traditsionnaya-meditcina/raznoe/sistema-krovoobrashheniya/>. Дата доступа: 3.11.2019.
3. Володько Я.Г. Нужен ли сердцу покой / Володько Я.Г.. - Минск, 1997. – 23с.

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «БЕРПИ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Волк В.А., 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. «Берпи» (бурпи) — это плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания. Вы

начинаете с положения глубокого приседа, переходите в планку, выполняете отжимание, снова переходите в глубокий присед и выполняете выпрыгивание вверх. Упражнение выполняется на несколько повторений без остановки. Это эффективное упражнение включает в работу все мышцы вашего тела, быстро поднимает пульс до зоны жиросжигания и позволяет сжечь большое количество калорий за короткое время.

«Берпи» является своего рода уникальным упражнением — оно позволяет задействовать все основные группы мышц одинаково эффективно. На разных фазах выполнения в работу включаются мышцы плеч, трицепсов, груди, пресса, спины, ягодиц, бицепсы бедра, квадрицепсы. Кроме того, за счет прыжковой нагрузки и перемещения тела из горизонтальной плоскости в вертикальное вы очень быстро взвинчиваете пульс, а значит сжигаете больше калорий.

Содержание. Упражнение «Берпи» требует существенного уровня выносливости и силы, именно поэтому оно является своеобразным маркером физической подготовки у занимающихся.

Цель работы – изучение закономерностей формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям упражнения «Берпи».

Методы исследования. Анкетирование, исследовательский метод, сравнительно-сопоставительный анализ, статистическая обработка информации.

Объект исследования - процесс формирования мотивации.

Результаты и их обсуждение - Для диагностики мотивации студентов к самостоятельным занятиям упражнения «Берпи» использовалась адаптированная комплексная методика, имеющая два вида оценки (самооценку и экспертную оценку).

Констатирующий эксперимент имел место на начальном этапе исследования для получения данных о реальном состоянии проблемы. Выборка исследования составила 100 человек, студентов 3 курсов «Физико-математического» факультета Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина. В состав экспертной группы входили преподаватели кафедры «Физического воспитания и спорта».

Результаты проведённого анкетирования показали недостаточный уровень формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям упражнения «Берпи». Так, лишь 64% студентов показали, что занимаются физической культурой самостоятельно. Из них 69% опрошенных показали, что не заинтересованы в выполнении упражнения «Берпи», только 31 % студентов включает в свои тренировки упражнение «Берпи». Однако, 75% всех опрошенных студентов положительно относятся к упражнению «Берпи».

Экспертная оценка преподавателей кафедры «Физического воспитания и спорта» также показала существующие возможности для роста мотивации студентов к самостоятельным занятиям упражнения «Берпи».

Заключение. Применяя упражнение «Берпи» вы сожжете приличное количество калорий, вы улучшаете выносливость. Вам будет легче даваться

длительные прогулки по пересеченной местности или бег на длинные дистанции. Такие упражнения, как «берпи», направлены на работу всего тела, как это обычно и происходит в жизни. То есть вы тренируете свой организм для того, чтобы решать повседневные задачи легко и непринужденно. Многосуставное упражнение, такое как «берпи», может значительно упростить вашу тренировку, так как вам не нужно выполнять большое количество изолирующих упражнений. Нет необходимости в специальном оборудовании. Все, что нужно у вас уже есть.

Таким образом, применение упражнения «Берпи» является эффективным для самостоятельных занятий студентов, так как не требует особого оборудования и направленно на проработку всего тела, улучшая выносливость.

Литература

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Минск: 1997.
2. 4.Морозов Михаил Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014.
3. 5.Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СПОРТ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

Введение. Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Соответственно, здоровый образ жизни, по определению ВОЗ, представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

- рациональное питание;
- физически активная жизнь;
- отказ от вредных привычек;
- эмоциональное самочувствие;
- отдых и др.

Все эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими.

Содержание. Здоровый образ жизни — это активное движение. Многих людей к занятиям спортом двигает сидячий образ жизни. Если, поднимаясь по лестнице, начинает появляться одышка, значит пора заняться спортом.

Спорт позволяет улучшить состояние организма, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое.

Заняться спортом очень легко. Во-первых, можно обратиться в фитнес-центры, записаться на занятия гимнастикой или танцами. Все это позволит укрепить организм и заниматься под присмотром тренеров, которые знают, какие нагрузки давать конкретному человеку. Конечно, этот вариант может подойти не всем, т. к. требует определенных материальных затрат. Второй вариант подойдет людям, которые ограничены с финансовой стороны. Сегодня есть много спортивных площадок, которые позволяют заняться спортом, достаточно определиться с его видом.

Бег - самый популярный вид спорта. Лучше всего использовать разминочный или бег трусцой. Этот вид позволяет укрепить организм, особенно игры ног и ягодицы, снять напряжение после трудового дня, сделать дыхание ровным и улучшить кровообращение. За один час занятий можно потратить 800-1000 калорий.

Езда на велосипеде прекрасная возможность улучшить самочувствие. Помогает улучшить кровообращение и обмен веществ, укрепить мышцы ног. За один час занятий позволяет потратить 300-600 калорий.

В каждой семье есть простой спортивный инвентарь — скакалка. Прыжки через скакалку могут заменить бег трусцой, особенно если за окном дождь. Чтобы укрепить свой организм достаточно каждый день уделять 5 минут своего времени для прыжков через скакалку.

Снежной зимой катание на лыжах улучшает кровообращение и делают все мышцы упругими. Летом, катание на лыжах заменяют плаванием, которое имеет такое же воздействие на организм.

Не стоит забывать о таких спортивных играх как волейбол, баскетбол, теннис, футбол. В этом случае к активным занятиям спортом можно привлечь всю семью или друзей. В этом случае будет не только полезно, но и весело.

В ходе опроса среди студентов БрГУ им. А.С. Пушкина было выявлено: 95% студентов считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, 70% занимаются спортом и 83% считают, что спорт является составляющей здорового образа жизни.

Заключение. Здоровый образ жизни и его составляющие неуклонно входят в нашу реальность: в интернете ведутся споры на тему лучших диет и комплексов упражнений, по телевидению рассказывают про множество основ здорового образа жизни, в магазинах на полках все больше экологических продуктов. Современный человек просто не может выйти из реальности, которая учит тому, что такое ЗОЖ, ведь все мы уникальны, и

беречь эту уникальность, сохранять ее в максимально близком к идеальному состоянию — это отличная цель жизни. Таким образом можно сделать вывод, что спорт является составляющей здорового образа жизни.

Литература

1. Академия Google [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scholar.google.ru/>. – Дата доступа: 01.11.2019.
2. Екатеринбургский Медицинский Научный Центр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.umrc.ru/>. – Дата доступа: 03.11.2019.
3. Персональный спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://personsport.ru/>. – Дата доступа: 03.11.2019.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

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

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

Введение. Система эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов включает в себя комплекс мероприятий, которые направлены на актуализацию учебного процесса. Одним из этапов её реализации является контроль уровня усвоения студентами знаний, предусмотренных учебной программой по дисциплине «Физическая культура».

Содержание. Современные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогают сосредоточить внутренние резервы организма, повысить работоспособность, укрепить здоровье.

Приобщение студентов к физической культуре – это основное в формировании здорового образа жизни. Здоровье и учёба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее протекает процесс обучения. А чтобы студенты за время обучения в вузе укрепили своё здоровье, необходима регулярная двигательная активность. Человеческий организм запрограммирован природой на движение. Именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям человека.

Надо отметить, что недостаточность движений вызывает целый ряд функциональных и органических изменений, я так же болезненных симптомов. А для студентов очень важно выглядеть не только красивыми, но и здоровыми. О том, что современная молодёжь становится всё слабее, что её представители хуже прыгают, медленнее бегают, меньшее число раз отжимаются, плохо владеют школой мяча, можно прочесть во многих научных и популярных изданиях. Это объясняется недостаточным вниманием к физкультуре в различных образовательных учреждениях,

нарушением режима дня. Также у студентов снижен интерес к активным занятиям физическими упражнениями.

Объект исследования: процесс физического воспитания в вузе.

Предмет исследования: интеграция форм физического воспитания как основа повышения двигательной активности.

Цель исследования: теоретическое обоснование и оценочно-экспериментальная проверка эффективности интеграции форм физического воспитания, как основа повышения двигательной активности студентов.

Гипотеза исследования: двигательная активность студентов будет повышаться, если интегрировать формы физического воспитания в вузе на основе единства и взаимосвязи учебного и вне учебного процессов, и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности молодёжи в следующие организационно-педагогические блоки:

– *образовательно-оздоровительный*: комплексные занятия оздоровительной и игровой направленности, лекции, беседы о здоровом образе жизни, необходимости двигательной активности, тренинги, работа с рефератами;

– *спортивно-массовый*: спортокиады, спортивные вечера, клубы оздоровительного бега, КВН и др.;

– *индивидуально-самостоятельный*: утренняя гимнастика, прогулки, пробежки, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для решения поставленных задач использовались методы: 1) анализ научно-методической литературы; 2) опрос; 3) анкетирование.

Организация и этапы исследования. В проведении экспериментальной работы участвовали студенты дневной формы обучения БрГУ им. А.С.Пушкина психолого-педагогического факультета. В эксперименте приняли участие студенты 1-4 курсов (200 человек).

Первый этап исследования: проводился обзор и анализ учебно-методической литературы по проблеме исследования разрабатывались и формировались методы изучения и решения поставленных задач.

Второй этап: организовывалась и проводилась опытно-экспериментальная работа по реализации теоретических положений повышения двигательной активности студентов посредством форм физического воспитания, а в процессе эксперимента проводился контроль.

Третий этап: проводился анализ и обобщение полученного материала, по результатам проведённой экспериментальной работы.

Доказано: для активизации двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе рекомендуются следующие организационно педагогические мероприятия:

– *на первом курсе* необходимо выявить уровень физической подготовленности, физкультурно-спортивные интересы, состояние здоровья и на основании этого соответственно дифференцировать студентов по группам готовности к реализации двигательной активности;

– на втором курсе разработать общую и индивидуальную программы для двигательной активности;

- на третьем курсе у студентов необходимо интенсивно развивать двигательные способности, формировать активную жизненную позицию, способствовать самостоятельности в выполнении физических упражнений и ведению здорового образа жизни;

- на четвертом курсе у студентов должны быть прочно сформированы знания, умения, навыки физкультурно-спортивной деятельности, они должны быть активными, самостоятельными, адаптированы к интенсивному учебному труду.

Для косвенного контроля за двигательной активностью студентов предлагались следующие критерии:

1) количество общих движений выполненных студентами на занятиях физического воспитания за неделю (утренняя гигиеническая гимнастика, ходьба, пробежки и др.);

2) количество времени (в часах) затраченное студентами на физическую культуру и спорт за неделю (учебные занятия, секции и др.);

3) количество участия (за неделю) в различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях (участие в соревнованиях различного характера).

Заключение. Анализ результатов проведённого эксперимента показал эффективность интеграции различных форм физического воспитания в организационно-педагогические блоки для повышения двигательной активности у студентов.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и вне учебных занятий на психолого-педагогическом факультете создаёт условия для обеспечения двигательной активности и повышения работоспособности студентов (регулярное посещение занятий, улучшение самочувствия, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях и др.).

Литература

1. Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / – Ю.П. Кобяков. – Теория и практика физической культуры: науч. теорет. журнал - №5, 2004. – С. 44-46.

2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов / А.М.Максименко. – М.: Физическая культура, 2009 – 492 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008 – 544 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Грабар, Ю. С. 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – П.Ф.Сидоревич, преподаватель

Введение. Во время физической активности - ходьбы, физической работы, упражнений, активного отдыха - человеческое тело использует энергию, которая поступает с пищей, содержится в жировых запасах тела. Человеческий организм запрограммирован работать в режиме определенных физических нагрузок, и когда их нет, тело дает «сбои» и начинает болеть. Наши предки, чья жизнь проходила в непрерывной физической работе, практически не имели лишнего веса, имели крепкие мышцы, которые лучше держали позвоночник. Сегодня мы в основном имеем сидячую работу, меньше работаем физически, пользуемся транспортом и редко нуждаемся в том, чтобы ходить пешком. Все это привело к массовому распространению избыточного веса и ожирению. Именно поэтому мы вынуждены искать для себя физическую активность, чтобы сохранить здоровье.

Молодость тела можно оценить по его гибкости. Тот, чьи мышцы эластичны, а суставы подвижны, даже в пожилом возрасте чувствует себя лучше и бодрее своих сверстников. Поэтому гибкость так важна для организма. В процессе жизни мы нередко принимаем одни и те же позы и подолгу в них находимся. Так бывает, когда мы сидим за офисным столом или перед телевизором на любимом диване. В результате в нашем теле возникают зажимы, некоторые мышцы укорачиваются, снижается их функциональность, уменьшается амплитуда движений, портится осанка. Чтобы вернуть правильное положение телу, необходимо растянуть и удлинить мышцы, снять зажимы. Сделать это можно при помощи регулярных занятий растяжкой или, как иногда говорят, стрейчингом.

Содержание. Определение уровня гибкости студентов. Методы исследования.

При оценке гибкости выполнялись наклоны вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. выполняется три медленных наклона вперед с целью дотянуться до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

В эксперименте приняли участие двадцать студентов (девушек) четвертого курса факультета иностранных языков с различным уровнем подготовки. Для тренировок был выбран Областной спортивный комплекс "Брестский", где занятия проводились два раза в неделю в течение трех месяцев.

Чтобы сравнить результаты до и после эксперимента, гибкость студентов была оценена по пятибалльной шкале, что отражено таблице 1. На

3 сентября 2018 года 15% учащихся получили 5 баллов; 20% студентов получили 4 балла, 10 % получили оценку 3 балла; большая часть студентов, а именно 35% были оценены на 2 балла; оставшиеся 20% получили 1 балл.

Средний балл составляет $P1=(5*15+4*20+3*10+2*35+1*20)/100=2,75$

Таблица 1 – оценка уровня развития гибкости у девушек 19-20 лет

Показатель, баллы	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

Чтобы подготовить свой организм к нагрузкам, студенты начинали с разминки и разогрева мышц. Лучший разогрев – это 10-15 минут физических упражнений – велотренажер, бег, аэробика. Для занятий были выделены утренние часы, что заряжало учащихся энергией и настраивало их на продуктивный день.

Результаты и их обсуждение.

На 18 ноября 2018 года мы получили следующий результат: 20% учащихся получили 5 баллов; 4 балла были присвоены 25% студентов; 40% разделили 3 и 2 места; и лишь 15% получили низший балл.

Средний балл составляет $P2=(5*20+4*25+3*20+2*20+1*15)/100= 3,15$

Для оценки уровня прироста показателей воспользуемся формулой, предложенной Усачевым В.И.:

$$T=100(P2-P1)/0,5(P2+P1) = 100(3,15-2,75)/0,5(3,15+2,75)=13,6$$

Полученный результат позволяет сделать вывод, что темп прироста обусловлен за счет целенаправленной системы физического воспитания. Также, после проведенного эксперимента 50% студентов заметили повышение работоспособности в повседневной жизни, 30% студентов стали менее вспыльчивы и более уравновешены, остальные отметили усиление уровня концентрации и мозговой деятельности. Также, 70% учащихся подтвердили увеличение гибкости и улучшение качества здоровья.

Заключение. Движение необходимо не только для того, чтобы избежать избыточного веса тела, оно позволяет снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, способствует укреплению здоровья костей и улучшению функционального состояния организма. Доказано, что физическая активность улучшает психическое здоровье, в частности, защищает от депрессии.

Литература

1. Волшебная сила растяжки [Электронный ресурс] : <https://ru.tsn.ua/lady/krasota/fitnes/volshebnyaya-sila-rastyazhki-289272.html>

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Гуриш, Р.В., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Введение. Учебная деятельность занимает ведущее место в жизни студентов. Двигательная активность взаимосвязана с режимом учебной деятельности. Известно, что длительное и значительное ограничение физической активности человека приводит к отрицательным изменениям, в том числе, к ухудшению умственной работоспособности, снижению функции внимания, мышления, памяти [1,2]. В условиях недостаточности повседневной двигательной активности студентов физическое воспитание должно обеспечить развитие двигательных качеств, а так же высокий уровень работоспособности.

Содержание. Из бесед со студентами, целью которых было установление причин, препятствующих активным занятиям физической культурой, выяснилось, что это не только недостаток самодисциплины, но и отсутствие ясности о способах достижения физической активности без больших затрат времени. На традиционный вопрос: «Почему вы не занимаетесь регулярно физической культурой?» большинство студентов отвечало однозначно: «Не хватает времени». Однако, это не совсем правильный ответ. Дело в том, что ни один из опрошенных студентов не пытался выполнить тщательный анализ своего рабочего дня и недели в целом. Рост научной информации и интенсификации процесса обучения показывает, что студенты на изучение программных предметов тратят 10-часов, а в сессионные периоды до 16 часов в сутки. В режиме трудового дня студента можно всегда найти время для физических упражнений. Для правильной оценки времени, которое можно употребить на достижение физической активности, каждый студент должен выделить условные сферы своей ежедневной деятельности: пребывание дома, на лекциях, лабораторных занятиях, в дороге. Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека. Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия? Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Учебный труд студентов с характером профессиональной деятельности лиц, относимых к 1-й группе видов труда, содержит в себе отличительную особенность, заключающуюся в том, что в режиме учебной недели имеет место занятия по физическому воспитанию.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз – по сравнению с предыдущими столетиями.

Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Например, у хорошо тренированных бегунов среднего возраста максимально возможная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 ч. в неделю), уже через 10–12 недель приводят к увеличению МПК на 10–15%. Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛВП, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

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.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Заключение. Знание основ физического развития и физической подготовленности дают возможность студентам в условиях вуза более эффективно использовать средства и методы для самообучения и саморазвития.

Успешное использование средств физической культуры в учебном процессе и научно обоснованный контроль студента за физической подготовленностью поможет ему сохранить: физическую работоспособность, сформирует способность к быстрой адаптации, ускорит процессы восстановления после больших физических и умственных нагрузок. У студента формируется успешное выполнение учебных требований и хорошая успеваемость. Воспитывается высокая организованность и дисциплина в учебе, быту, отдыхе. Физическая подготовленность способствует рационально использовать бюджет свободного времени для личностного и профессионального развития будущего специалиста железнодорожного транспорта.

Литература

1.Амосов, Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - 3-е изд., перераб. и доп. - Киев: Здоровья, 1989. - 216 с.

2.Амосов, Н.М., Муравов Н.В. Физические упражнения и сердце. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 56 с.

3.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт – М. : Альфа-М : ИНФРА – М, 2006. – 352 с.

ПЛАВАНИЕ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Гурьянова, А.В., 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Здоровый образ жизни – укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Специалисты утверждают, что от образа жизни практически на 70% зависит здоровье человека. Плавание – один из самых сбалансированных видов спорта, который задействует практически все внутренние системы и группы мышц. Плавание не имеет никаких побочных эффектов или противопоказаний, и заняться им может каждый, достаточно только найти подходящий бассейн или водоём[1].

Это исследование посвящено плаванию как фактору улучшения здоровья студента. Для проекта проводился опрос аудитории студентов Брестского Государственного университета им. А.С. Пушкина.

Содержание. В ходе написания данной работы мной было опрошено 105 студентов 6 факультетов: филологического, физико-математического, психолого-педагогического, исторического, биологического и факультета физического воспитания. Вопросы, которые я предложила, звучали следующим образом:

- Насколько часто вы занимаетесь плаванием?
- Считаете ли вы плавание оздоровительным видом спорта?
- Какому виду плавания вы отдаете предпочтение (спортивному, оздоровительному, лечебному, прикладному, игровому и фигурному)?
- Существуют ли пригодные условия на базе БрГУ им. А.С. Пушкина для занятия плаванием?

На первый вопрос «Насколько часто вы занимаетесь плаванием? 87 студентов ответили «часто» (83%), 13 ответили «редко» (13%) и 5 дали ответ «никогда» (4%)

На второй вопрос «Считаете ли вы плавание оздоровительным видом спорта?» 102 человека ответили «да, считаю» (97%), 3 человека ответили «возможно» (3%), 0 ответило «нет» (0%).

На третий вопрос: «Какому виду плавания вы отдаете предпочтение (спортивному, оздоровительному, лечебному, прикладному, игровому и фигурному)?» Спортивному отдало предпочтение 6 человек (6%), оздоровительному 46 человек (43%), лечебному 16 (15%), прикладному 5 (5%), игровому 29 (28%) и фигурному плаванию 3 человека (3%).

К вопросу следовали пояснения:

Различают следующие виды плавания на поверхности воды: спортивный, оздоровительный, лечебный, прикладной, игровой и фигурный.

Спортивный вид плавания заключается в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом по действующим ныне правилам в подводном положении разрешается проплыть не более 15 метров после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому). Скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

Оздоровительный вид плавания является формой массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением. Систематические занятия им способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствованию координации движений, положительно воздействуют на нервную систему, оказывают закаливающее действие, улучшают обмен веществ, а также работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Лечебный вид плавания - одна из форм лечебной физической культуры, особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений. Дозированная мышечная работа в особых, непривычных для человека, условиях водной среды является важным компонентом действия процедуры на больного.

Прикладной вид плавания - способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия и мероприятия. Оно является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Прикладное плавание подразделяется на следующие основные подвиды:

преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих.

Игровой вид плавания - использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Одна из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

Фигурный (художественный, синхронный) вид плавания - совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Это один из самых утонченных, элегантных и зрелищных видов водного спорта, которым занимаются в основном представительницы слабого пола. Фигурное плавание стало олимпийским видом спорта в 1984 году. Оно включало в себя как одиночные, так и парные соревнования. С 1996 года их заменили состязанием команд из 8 спортсменок.

На четвертый вопрос, предложенный студентам, «Существуют ли пригодные условия на базе БрГУ им. А.С. Пушкина для занятия плаванием?» 91 человек ответил «конечно, существуют» (87%), 11 дали ответ «наверное» (10%) и 3 дали отрицательный ответ «нет» (3%).

Заключение. Исходя из опроса студенческой аудитории, мы можем сделать вывод, что плавание очень популярно среди представителей студенчества. Самыми распространенными среди учащихся ВУЗа является оздоровительный, реже игровой, виды плавания. Студенты БрГУ отмечают, что на базе университета созданы все условия для занятия данным видом спорта.

Студенты БрГУ улучшают свое здоровье плаванием наряду с легкой атлетикой. Это означает, что они достаточно оздоровлены.

Литература

1. Зернов, В.И., Ярошевич, В.Г. Плавание: Метод. Пособие. – Мн.: «ТИПП ПРОМПЕЧАТЬ», 1998. – 88с.

ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дейко А.А., 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина).

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель

Введение. В последнее годы проведено множество исследований в области физического воспитания и спортивной деятельности. Но проблемы физической культуры и спорта студенческой молодёжи, её интересов и мотивации остаются всё ещё изученными не в полной мере, хотя их актуальность очевидна. Характерной чертой исследований, проводимых по тематике физического воспитания в вузах и студенческого спорта, является последовательное расширение темы.

Содержание. Знание факторов, определяющих реальную включенность студентов в физкультурно-спортивную деятельность, обеспечивает возможность направленного формирования интересов студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Отношение молодежи в настоящее время к различным видам физической культуры является одной из главных социально-педагогических проблем учебного процесса, развития и внедрения физкультурного образования, спортивной деятельности и двигательной реабилитации в вузах страны. Перед преподавателями кафедр физической культуры ставится важная задача найти средства и методы включения различных видов физической культуры в физкультурно-оздоровительную работу и стиль жизни студенческой молодежи.

Режим учебы, отдыха, характер общественной работы, семейная обстановка и другие объективные факторы образа и стиля жизни студента главным образом определяют уровень духовного и физического развития студентов, их осмысленную деятельность в сфере физической культуры.

Для активизации мотивации студентов необходимо выявить стимул, который зачастую выступает в роли непосредственной причины поведения. Нередко стимул носит кратковременный характер, но постоянные побуждения в занятиях физической культурой приобретают ценностные тенденции. К таким стимулам можно отнести: получение дополнительных баллов на зачете, удобное расписание занятий, агитация и пропаганда, материальная база, расширение возможностей в выборе форм физкультурной деятельности, педагогическое мастерство преподавателя, укрепление здоровья, отдых, развлечение.

В физкультурно-оздоровительную работу вуза необходимо включать благоприятные условия формирования потребности в физкультурных занятиях, которые относятся к объективным и субъективным факторам. К объективным условиям формирования потребности следует отнести возможности студентом свободного выбора вида физической культуры, формы проводимых занятий, наличие необходимого свободного времени для занятий, а также наличие в штате высококвалифицированных преподавателей, оснащенность инвентарем, гигиенические условия для занятий, месторасположение спортзала, характер проводимых учебно-тренировочных занятий. К субъективным условиям относятся привычки, взгляды, убеждения, уровень здоровья, возрастно-половые особенности организма, условия умственной деятельности, занятость в быту и др.

В результате анонимного опроса, студентов 1 курса социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина, были получены следующие результаты:

1. Нравиться ли вам заниматься физической культурой и спортом?

69% - да; 18% - скорее да, чем нет; 13% - нет.

2. Какой вид спорта вы предпочитаете?

56% - фитнес; 22% - бег; 22% - плавание.

3. Как часто вы занимаетесь физкультурно-спортивной деятельностью?

71% - на занятиях физической культурой, 2 раза в неделю; 16% - более 2 раз в неделю; 13% - стараюсь каждый день.

4. Что мотивирует вас к занятиям спортом и физической культурой?

75% - хочу иметь хорошую фигуру; 11% - для улучшения здоровья; 14% - это приносит мне удовольствие.

5. Вызывают ли у вас интерес занятия различными видами спорта?

45% - предпочитаю один вид; 30% - да, нравится разнообразие в спортивной деятельности; 25% - скорее да, чем нет.

Исходя из данных опроса, мы пришли к выводу, что студентам стоит задуматься о периодичности, интенсивности своих физических нагрузок и мотивации к ним, чтобы избежать проблем со здоровьем и укрепить его.

Заключение. Таким образом, эффективность физкультурно-оздоровительной работы со студентами зависит от создания педагогических условий, способствующих формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями, учитывающих интересы и склонности студентов к занятиям различными видами спорта, направленных на подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Куценко, Г.И. , Ю.В. Новиков, Ю.В. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, 1997
2. Ботагариев, Т.А. Теория и методика обучения физической культуре / Т.А. Ботагариев, 2019

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Дейхина, Д.И., 2 курс, географический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В. И. Яглык**, преподаватель

Введение. *Спортивный туризм* – вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий активным способом, т.е. без использования механических транспортных средств, полагаясь только на собственные силы, реализуя умения и навыки передвижение пешком, на лыжах, плавание на плотках и лодках, езды на велосипеде.

Составляющей этого вида туризма является также участие в соревнованиях. Иногда для обозначения этого вида туризма употребляют термин «спортивно-оздоровительный туризм с активными средствами передвижения».

Одним из важных условий организации спортивных видов туризма является обеспечение нормального питания. Важнейшим элементом правильного режима питания является регулярность: правильный ритм

питания, еда в определенное, строго установленное время. Известно, что одна и та же по качественному составу и калорийности пища усваивается по-разному, в частности, в зависимости от того, как распределить ее в течение дня.

При написании данной статьи были использованы различные методы: анализ информации из различных источников и практический опыт участия в оздоровительных и спортивных походах.

Содержание. Пищевой рацион определяется длительностью и сложностью вида спортивного туризма. Так, питание в походе выходного дня может обойтись без приготовления горячих блюд. Питание в длительных походах следует организовывать как трехразовое (завтрак, обед и ужин) или четырехразовое (завтрак, обед, ужин и, так называемое, «карманное питание», «перекусы»).

При составлении меню следует учитывать следующие требования:

✓ **Высокий уровень калорийности** (около 2500-3000 Ккал/чел в день). Физические нагрузки требуют больших энергозатрат. Эмпирическим путём было установлено, что во время летнего путешествия человеку требуется от 3000 до 3500 калорий в день. Причем чем сложнее маршрут и условия – тем больше калорий потребляется. А продукты питания должны эти затраты компенсировать.

✓ **Грамотное соотношение БЖУ** – белков, жиров и углеводов (ориентировочно 1:1:4). Это не только вопрос эффективного усвоения питательных веществ. Повышенная нагрузка на мышцы требует постоянной компенсации потери белка. Жиры тоже эффективно расщепляются организмом и дополнительно образуют воду, препятствующую обезвоживанию. Опять же, эмпирически было подобрано соотношение белков, жиров и углеводов как 1:1:4. Белки содержатся в основном в колбасе, мясе, рыбе, бобах и фасоли. Жиры – в масле, сале и сыре. Углеводы – в крупах, сахаре, мучных изделиях и фруктах. Также следует следить за наличием в рационе витаминов и минеральных веществ.

✓ **Возможность длительного хранения.** Летняя жара не только изматывает организм, но и создаёт благоприятные условия для роста бактерий. Поэтому свежее мясо, например, в поход лучше не брать. А если и брать, то использовать в первый же день.

✓ **Компактность** (небольшой объем и масса). В походе каждые лишние 100 грамм за плечами могут серьёзно осложнить задачу. Поэтому продукты надо подбирать учитывая их вес. Опытные туристы экспериментально вывели норму суточного рациона на одного человека в день как 900 – 1200 грамм.

✓ **Наличие достаточного количества витаминов.**

✓ **Хорошее качество продуктов.**

При разработке меню составляют суточный рацион. Составлять меню удобнее на три-четыре дня. Как правило, для пешеходных и горных походов предусматривается двухразовое горячее питание в день (завтрак и ужин), а на обед «сухой паек». Горячая пища должна быть обильной, так как чувство

сытости зависит не только от калорийности, но и от длительности пребывания ее в желудке. Пища, даже очень калорийная, но малая по объему, не может вызвать ощущение сытости. Следует исключить частое повторение одинаковых блюд, а также избегать в один и тот же день блюд из одинаковых пищевых продуктов.

Для приготовления первых блюд используют сублимированные концентраты супов в пакетах или брикетах, а также покупные овощные смеси-консервы (для борща и пр.)

На второе обычно готовят различные каши: рисовую, гречневую, пшеничную, манную, овсяную, перловую; блюда из макаронных изделий и картофеля. Вторые блюда не обязательно готовят с мясом, поскольку оно имеет большую массу и сравнительно малую калорийность. Это могут быть блюда с сухофруктами, сгущенкой, тертым сыром.

Свежие овощи не рекомендуется использовать из-за большой массы и низкой калорийности. Обычно свежие овощи заменяют сушеными или консервированными.

Ассортимент напитков включает чай, компот, какао, кофе, кисели, молоко (свежее и сухое).

В качестве перекуса обычно употребляют сало, копчености (колбасы), сыр, рыбные и овощные консервы, хлеб, мучные изделия.

Под «карманным питанием» обычно подразумевается изюм, сухофрукты, орехи, леденцы, карамельки, поливитамины. Эти продукты выдают небольшими порциями каждому туристу, который самостоятельно определяет, когда и сколько их съесть.

Заключение. В заключении хотелось бы еще раз сказать о том, сколь важно грамотно подобрать правильный рацион при подготовке любого из видов походов. Безусловно, различия в питании в каждом отдельном виде похода есть, однако они не столь существенны и основа питания везде остается одинаковой. Следует помнить, что качественное питание - залог не только качества обслуживания в целом, но и безопасности туристов. Например, характерное для активного передвижения по пересеченной местности обильное потоотделение приводит к потере микроэлементов с потом. В ледниковой воде, которую пьют туристы из горных рек, практически отсутствуют микроэлементы, поэтому организм испытывает недостаток кальция, который, в свою очередь, ведет к истончению костей, эмали зубов и т.д. Поэтому при значительных нагрузках (например, спуске по горному склону, тропе) риск перелома ног возрастает многократно.

Литература

1. Спорт Марафон [Электронный источник]. Режим доступа : – <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/> – Дата доступа : 01.04.2019
2. ВМБел [Электронный источник]. Режим доступа : – <http://wmbel.by/index.php/v-pokhode/pitanie> – Дата доступа : 01.04.2019

3. TURPOHOD [Электронный источник]. Режим доступа : – http://www.turpohod.org/biblioteka/pitanie/pit_022.htm – Дата доступа : 01.04.2019

4. Дари добро[Электронный источник] .Режим доступа : - <https://sport.bobrodobro.ru/23207>

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА

Дейхина, Д.И, 2 курс, географический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

Введение. *Физическая подготовка* – это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых двигательных качеств и подготовку организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать общую и специальную физическую подготовленность, а также общее закаливание организма.

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности. В процессе общей физической подготовки в первую очередь развиваются следующие качества: сила, выносливость, быстрота.

Специальная физическая подготовка – это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий. В процессе данной физической подготовки должны развиваться те физические качества, которые характерны для конкретного вида туризма.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Данный вид физической подготовки зависит от способа передвижения и степени подготовленности каждого туриста.

При написании данной статьи были использованы различные методы: анализ информации из различных источников и практический опыт участия в оздоровительных и спортивных походах.

Содержание. Выносливость - одно из самых важных физических качеств туристов. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В соревнованиях выносливость

проявляется в способности туристов выдерживать большую по объему и интенсивную соревновательную нагрузку. Только всесторонне подготовленные туристы могут быстро преодолеть сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Нагрузки в походе зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т. е. технично. Длительное, технически правильное решение туристских задач определяет специальную выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости - составной части всестороннего развития любого спортсмена.

Для пешего туриста важны такие качества, как сила и выносливость ног. Учитывая возможность передвижения без дорог, по сильнопересеченной местности, особое внимание надо уделять преодолению препятствий: неровностей рельефа, подъемов и спусков, водных преград. Передвижение по лесам, болотам, пескам, степям имеет свои особенности, которые необходимо учесть при подготовке к походу. Следует привыкать к обуви, которая соответствует характеру будущего маршрута.

Турист-велосипедист, кроме овладения техникой передвижения на велосипеде, должен приспособиться к перевозке груза, к передвижению по различным дорогам, тропам, склонам, пескам против ветра, под дождем, к переноске велосипеда на плечах. Очень важно научиться выбирать скорость передвижения, соответствующую силам самых слабых участников в группе.

Лыжнику, кроме ранее упомянутых качеств важна сила рук. Любой турист, предпочитающий активное движение, должен помнить о необходимости глубокого и равномерного дыхания.

Турист-водник должен прекрасно плавать (особенно в одежде), нырять, доставать со дна предметы. Его организм должен безболезненно переносить и охлаждение, и длительное пребывание в воде, и отраженные от нее яркие солнечные лучи.

Закаливание организма достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс должен быть постоянным, недопустимо наличие длительных перерывов. Если у туриста есть цель приучить себя к ночлегам на снегу, в мешках, ему необходимо задолго до похода во время тренировок научиться переносить холод и известные неудобства сна в палатке.

Немаловажной частью подготовки туриста является *соблюдение режима дня*. Основными требованиями к режиму являются умелое сочетание работы

с отдыхом, соблюдение гигиены, нормальный полноценный сон, утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок.

В первую очередь по время физической подготовки туристу необходимо развивать *выносливость*. Выносливость вырабатывается не только длительной ненапряженной работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Хорошо развивают выносливость плавание, гребля, езда на велосипеде, бег на лыжах, охота, походы выходного дня зимой и летом. Особенно благоприятны для физической подготовки туриста условия, близкие к условиям длительного путешествия.

Особенностью участия в *соревнованиях по спортивному ориентированию* является значительная физическая подготовленность туриста в беге на местности, лыжных гонках или же езде на велосипеде.

Лучшей подготовкой к соревнованиям по спортивному ориентированию считается та, которая проводится по методике тренировки в тех видах спорта, какими туристы будут пользоваться во время соревнований.

Заключение. На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что к любому из видов похода необходимо заранее тщательно готовиться. Во время подготовки необходимо делать упор, как на общую, так и на специальную физическую подготовку.

Литература

1. Поднебесные.ру [Электронный источник]. Режим доступа : – <https://podnebesnie.ru/sovety/fizicheskaya-podgotovka-k-pohodu/> – Дата доступа : 01.04.2019

2. СЕМЬ ДОРОГ [Электронный источник]. Режим доступа : – <https://7ways.com.ua/docs/zdorovie-i-gigiena/podgotovka-k-pohodu-trenirovki> – Дата доступа : 01.04.2019

3. Активный отдых в Крыму [Электронный источник]. Режим доступа : – <https://crimea-extrim.ru/kak-podgotovitsya-k-pohodu/> – Дата доступа : 01.04.2019

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Децук, В.Н. 4 курс, факультет физического воспитания,
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

Введение. Инвентарь для плавания – это широкая категория специальных спортивных товаров, используемая пловцами во время занятий в бассейне. С помощью инвентаря для плавания реализуются различные тренировочные задачи: повышается сила и выносливость мышц, улучшается общая техника плавания и выполнение отдельных элементов. Очень важно правильно выбирать тренировочный инвентарь, ведь от этого выбора зачастую зависит как результат, так и комфорт на тренировке.

Содержание. Доска для плавания – используется для обучения плаванию, отработки техники движения и силы ног, постановки дыхания. При плавании за доску держатся руками, при этом положение тела на поверхности воды высокое, что позволяет отрабатывать движения, необходимые при плавании в полной координации. Доски для плавания бывают разных форм и размеров. Колобашка для плавания (доска для плавания с помощью рук) – поплавок, который используется для тренировки мышц верхней части тела и постановки правильной техники гребков руками, улучшения дыхательной техники. Колобашку зажимают между бедер, при этом она удерживает нижнюю часть тела на плаву без дополнительных движений ногами. Лопатки для плавания – пластины из пластика, надеваемые на руки пловца и служащие для отработки правильной техники плавания, улучшения техники гребка, а также для развития силы и скорости. Действие лопаток основано на увеличении сопротивления и опоры во время гребка, за счёт чего пловец лучше чувствует воду. Увеличенная нагрузка на мышцы рук и спины во время плавания в лопатках увеличивает вашу силу. Лопатки отличаются по форме и размерам, а так же целям тренировки. Как правило, лопатки не применяют на начальном этапе обучения. Тренировочные ласты – незаменимый аксессуар для тренировки в бассейне. Плавание с ластами помогает улучшить технику движения ног, увеличить их силу и гибкость суставов. Пловцы в основном используют короткие ласты, не дающие значительного прироста в скорости, но существенно повышающие маневренность, а так же улучшающие положение ног в воде за счёт создания большей площади опоры. Моноласты используют спортсмены, совершенствующие технику плавания баттерфляем. Ласты дают спортсмену чувство воды при движении на большей скорости. За счёт большей площади опоры, создаваемой ластой, корпус поднимается выше к поверхности воды, развивая чувство полета над водой. Дыхательная трубка – позволяет пловцу дышать атмосферным воздухом, не поднимая голову над водой. Это помогает сосредоточиться на технике гребков руками, а также развить легкие. Эспандер – это спортивный тренировочный снаряд-аппарат, упражнения с которым основаны на упругой деформации. Свойства упругости используется во многих тренажерах для плавания. Эти тренажеры ориентированы на подготовленных пловцов и могут быть использованы в воде и на суше. Зажим для носа и беруши препятствуют проникновению воды в носовую полость и уши. Часы для плавания в бассейне подсчитывают преодоленное расстояние, количество проплываемых бассейнов, число сделанных гребков, фиксируют в своей памяти результаты заплывов и даже подсчитывают потраченные калории. Часы для плавания, являясь своеобразным личным тренером, помогут отследить ваш прогресс и повысить эффективность тренировок. Фиксатор для ног представляет собой эластичный ремешок, связывающий и контролирующий ваши ноги во время плавания. Обычно такие приспособления используются при плавании с колобашкой, полностью, исключая какую-либо работу ногами. При обучении

технике плавания баттерфляем, использование фиксатора борется с рассинхронизацией работы ног, тем самым развивая мышечную память. Пояс с боковыми плавниками увеличивает силу сопротивления центробежным усилиям и улучшает технику гребка. Плавники создают центробежное усилие в момент пика гребка, которое заставляет пловца поворачивать бёдра в нужный момент во избежание касания плавника рукой. Шорты с карманами, тормозные пояса, «парашюты», эти приспособления направлены на создание дополнительного сопротивления пловца.

Заключение. Таким образом, некоторый инвентарь является необходимыми и обязательными. Другой сделает занятие более эффективным. Некоторые устройства хороши в начале обучения плаванию при освоении базовой техники, другие наоборот лишь при уверенном плавании.

Литература

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/ И.Л. Гончар.- Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Дуль, О.Ю. 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – Е. И. Гурина, старший преподаватель

Введение. Регулярные занятия физической культурой повышают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, способствуют физической и нервно-психической разгрузке человека, то есть способствуют повышению выносливости и адаптации человека к отрицательным явлениям окружающей среды. Имеющее тенденцию к росту утрачивание резервных возможностей, сопротивляемости организма человека к внешним и внутренним, негативным факторам, а также наличие широкого перечня отрицательных диагнозов ведут к существенному снижению эффективности обучения и дальнейшей профессиональной деятельности.

Содержание. Ежедневная продолжительность занятий предлагает следующий объем двигательной активности: учащимся студентов вузов – 14-16 часов и взрослым в зависти от трудовой деятельности – 10-12 часов. Оптимальная двигательная активность молодежи должна составлять: 18-22 года (мужчины) – энергозатраты – 3200-3600 ккал, продолжительность двигательного компонента – 3,5-4,5 ч, женщины – энергозатраты – 3000-3100 ккал, продолжительность двигательного компонента – 3,5-4 ч.

Результаты исследований Р.И. Купчинова позволяют рекомендовать для учащейся молодежи следующий нагрузочный режим за счет физических упражнений: ежедневную утреннюю гимнастику по 10-15 минут, пешеходные прогулки не менее 60-80 минут (в сумме на протяжении всего дня), специализированные занятия по 45-60 минут (3-4 раза в неделю) в дополнение к двухразовым занятиям физическим воспитанием. Такая двигательная нагрузка в

студенческие годы позволяет поддерживать на оптимальном уровне психофизическое состояние подрастающего поколения [1].

Под «двигательной активностью» понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Норма двигательной активности выражается общим числом суточных локомоций (движений человека, обеспечивающих активное перемещение в пространстве – бег, ходьба, прыжки, плавание и т.п.) и общей продолжительностью двигательного компонента в режиме дня [2]. Двигательная нагрузка в физической культуре используется для решения в основном четырех целей:

- улучшение здоровья (оптимальное психофизическое развитие растущего организма, поддержание высокой работоспособности на длительный жизненный период),
- подготовка к какой-либо профессиональной деятельности,
- достижение высокого спортивного результата,
- подготовительно-профилактическая (при работе с занимающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья и больными с различной тяжестью заболеваний).

Двигательная нагрузка характеризуется следующими компонентами:

- характером упражнения
- продолжительностью упражнения (длиной тренировочного отрезка или дистанции, длительностью упражнения)
- числом повторений упражнения
- характером отдыха (активным либо пассивным и формами активного отдыха) [1].

По результатам проведенного нами опроса среди студентов 2 курса биологического факультета, в количестве 25 человек, мы получили следующие результаты: 7 человек (28%) не занимаются никакими физическими упражнениями вне занятий в учебном заведении, 18 человек (72%) занимаются физическими упражнениями кроме занятий в учебном заведении, из них самостоятельной физической активностью (бег по утрам и т.п.) занимается 11 человек (62%), 7 человек (38%) посещают спортивные секции, тренировки или платные кружки и так же занимаются самостоятельно.

Длительность занятий в неделю у 11 человек (65%) составляет до 2 часов, у 5 (30%) – 2-4 часа в неделю и 1 человек (5%) занимается 4-6 часов.

Заключение. По результатам проведенного нами исследования можно сделать вывод, что довольно высокий процент учащихся высшего учебного заведения занимается физическими упражнениями в свободное время, чаще всего самостоятельно, без помощи тренеров или тренажеров, однако часть людей вместе с самостоятельными занятиями прибегает к возможности спортивных кружков и секций. Однако продолжительность занятий у того процента учащихся, которые занимаются самостоятельно мала и не всегда соответствует норме необходимой физической активности.

Литература

1. [Купчинов, Р. И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы для лекций, бесед, факультативных занятий) : пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р.И. Купчинов. – Минск : Нац. ин-т образования, 2009.

2. Теория и методика физического воспитания/Под общей редакцией А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича – Минск, 2014 – 404 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕМЬЕ

Ермолова, М.И., 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Сегодня спорт вступает в тот этап, когда рост достижений связан с все большим поиском талантливых спортсменов, которые готовы достигать новых высот и стремиться выступать за город, областной центр или страну на спортивных соревнованиях. Предназначение спорта — закалить каждого человека, сделать его более выносливым и спортивно подготовленным [1,2,3]. Высококвалифицированные специалисты и тренеры могут воспитать достойного спортсмена, готового подняться на спортивный Олимп. Однако не каждый знает, что нужно сделать для того, чтобы в обществе стало как можно больше физически подготовленных людей. В этой работе попробуем разобраться, что нужно делать, чтобы спорт стал частью жизни каждого.

Содержание. Каждый человек за свою жизнь проходит много этапов развития. На каждом у него появляется человек, который его обучает. В детском саду воспитатель, в школе учитель, в колледже или вузе преподаватель. Однако главные знания человек получает в своей семье.

Семья - основа формирования образа жизни и здоровья ребенка. За последние несколько лет отмечается ухудшение здоровья детей. На его формирование оказывают многие факторы, особенно семейные. Именно в семье ребенок учится ходить, произносить первые слова, именно семья формирует навыки здорового образа жизни и отношение к своему здоровью, заботиться о его физическом и психическом развитии.

Актуальность проблемы формирования образа жизни ребенка в семье определена тем, что образ жизни является главным фактором, определяющим состояние здоровья человека, а также тем, что формирование других семейных факторов риска развития заболеваний определяется поведением семьи (образом жизни) при выполнении семьей ее функций. Прежде всего, таких как медицинская, направленная на сохранение здоровья, воспитательная, направленная на социализацию ребенка, психологическая, направленная на сохранение психологического здоровья, репродуктивная, направленная на воспроизводство населения, производственная,

направленная на жизнеобеспечение семьи, и культурная, направленная на саморазвитие семьи.

Почему сегодня многих так волнует вопрос формирования здоровой семьи? Потому что только такая семья - главная ценность общества. Необходимо формировать здоровый образ жизни и, прежде всего, это следует начинать с самого рождения ребёнка. Необходимо создавать меры, по которым каждая семья будет стремиться к нравственной культуре, сохранению и укреплению здоровья ребенка. Родителям нужно знать, как ЗОЖ влияет на развитие ребёнка:

Положительное развитие физического состояния ребенка;

2. Уменьшение заболеваемости;

Снижение уровня тревожности и агрессивности.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с самого детства, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Задача родителей - донести то, как важно быть здоровым и спортивно подготовленным человеком.

Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути своим примером. Дети должны осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило - «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Заключение. Психологами доказано, что дети усваивают образ жизни своих родителей, их привычки, отношение к себе и своему здоровью. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными - туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Спортивный уголок, созданный дома, помогает родителям организовать досуг детей, помочь им полюбить физические упражнения, способствуют закреплению двигательных навыков.

Необходимо сделать все возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы для игры в бадминтон, не говоря уже о мячах, обруче, скалках, кеглях и др. Однако сами они не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр.

Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

Заключение. Наверняка каждый из нас не раз слышал от врачей, что ЗОЖ положительно влияет на здоровое развитие не только ребенка, но и взрослого человека. Однако уже сформированную личность трудно переубедить. Гораздо легче с самого детства начинать прививать ребенку любовь к спорту. Родители должны стараться поддерживать у детей позитивный настрой и бодрость. Для этого им необходимо стать такими же. Между членами семьи должны быть доверительные отношения. Скандалы и ссоры травмируют нервную систему ребенка и могут привести к недоверию собственным родителям. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бери», «не бегай», «не шуми». Жестко авторитарное воспитание так же навредит нормальному развитию ребенка, как и другая крайность - вседозволенности.

Для полноценного развития ребенка необходимо с детства научить его трудиться. Когда он будет тянуться к труду, а так же отдыхать вместе с родителями, он поймет, как это весело, и будет хотеть проводить с родителями как можно больше времени, станет гордиться ими и брать пример.

Воспитать здорового ребенка – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Прежде чем начать учить ребенка, необходимо знать основные компоненты ЗОЖ: рациональный режим, постоянные физкультурные занятия, использование эффективной системы закаливания, сбалансированное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.

Литература

1. Гуреев, Н. В. Активный отдых/ Н. В. Гуреев. - Москва, «Советский спорт»; 1991
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого/ В.К. Бальсевич. - Москва, «Физкультура и спорт»; 1988
3. Васильева, З. А. Резервы здоровья/ З. А. Васильева, С. М. Любинская. - Ленинград, «Медицина», Ленинградское отделение; 1981

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ

Заряна, Я.В., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности во взаимосвязи ее биологического, социального, духовного начал. Являясь составной частью общей культуры и средством профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура выступает обязательным разделом гуманитарного

компонента образования, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство[1].

Обучение в вузе увеличивает нагрузку на организм учащегося. Студенты ведут малоактивный образ жизни, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение [2,3].

По данным медицинских исследований 30% студентов относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%). Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех его систем в их сложном взаимодействии [4,5].

Цель исследования – поиск эффективных средств повышения уровня физического состояния студентов в период обучения в вузе.

Содержание. Мотивационно-ценностный компонент к занятиям физической культурой отражает сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью.

Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес — познакомиться с ним.

Один из способов вызвать у студентов заинтересованность в занятиях физической культурой — это включить в программу элементы фитнеса.

Слово фитнес произошло от английского fitness: от глагола “to fit” – соответствовать, быть в хорошей форме. В настоящее время в более широком смысле фитнес – это общая физическая подготовка организма человека.

Программа с элементами фитнеса для студентов должна представлять собой тщательно разработанную систему, призванную развивать определенные качества обучающихся (выносливость, скорость, координацию движений). В основе данной программы сочетаются атлетические и двигательные упражнения, которые дают эффект коррекции индивидуального физического развития студентов.

Программа состоит из пяти блоков, включающих общеразвивающие упражнения под музыку в танцевальном ритме. В каждом последующем блоке набор упражнений усложняется, а также увеличивается темп их выполнения. При соблюдении принципов физического воспитания – последовательности, систематичности и доступности – студенты на каждом последующем занятии закрепляют выученные движения и обучаются новым двигательным действиям.

Заключение. Положительное воздействие комплекса упражнений данной программы выражается в развитии у студентов жизнерадостности, энергичности, собранности, уверенности в себе. Движения в танцевальном стиле, соответствующие физиологическим возможностям организма, оказывают оздоровительный и лечебный эффект, а эмоциональный фон повышает мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

Основной целью данной программы является не просто достижение каких-либо спортивных результатов, а формирование у студентов привычки выполнять комплекс упражнений в заданное время, в определенном темпе с использованием музыкального сопровождения.

Программа с элементами фитнеса помогает стать выносливее и сильнее, развивает гибкость и снижает вероятность получения травм, а также является профилактикой различных сердечно-сосудистых заболеваний. Снижается шанс образования тромбов, т. к. во время занятий обогащенная кислородом кровь быстрее движется по сосудам. Незначительные недомогания уходят вследствие укрепления иммунитета. Разработанная нами программа с элементами фитнеса помогает улучшить осанку, укрепить мышцы, сделать талию тонкой и избавиться от лишнего веса, в результате чего улучшается метаболизм.

Литература

1. Попованова, Н.А. Физическая культура. Аксиологический аспект: учеб. пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2011.
2. Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре для студентов специальной медицинской группы» / Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, Н.А. Попованова, М.А. Шадрина. URL: <http://elib.kspu.ru>.
3. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учеб. пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева, 2012.
4. Alderman, B.L. The relation of aerobic fitness to cognitive control and heart rate variability: A neurovisceral integration study // Biol Psychol. 2014. P. 26–33.
5. Training-related modulations of the autonomic nervous system in endurance athletes: is female gender cardioprotective?/M. Fürholz ,T. Radtke , L. Roten // Europ. J. Appl. Physiol. 2013. Vol. 113. № 3. P. 631–640.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Крынец, М. В. 2 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А.Самойлюк**, старший преподаватель

Введение. Наше общество нуждается не только в высококвалифицированных и профессионально подготовленных, но и здоровых специалистах. Однако мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов показал, что число студентов с отклонениями в состоянии здоровья с каждым годом увеличивается.

У современных студентов снижаются показатели физического развития и как результат, по сравнению с календарным возрастом, растет биологический возраст. Наблюдается их «преждевременное старение».

Одна из основных причин – недостаток двигательной активности. Согласно проведенным социологическим исследованиям малоподвижность у студентов составляет более 76% бюджета времени в состоянии бодрствования, а избыточную массу тела имеют 15–20% студентов.

Содержание. Недостаток двигательной активности снижает уровень здоровья и в результате мы наблюдаем постоянное увеличение числа студентов специальной медицинской группы. Физическая культура располагает широким арсеналом средств, способных нейтрализовать влияние вредных факторов, угрожающих здоровью человека. Однако необходимо отметить, что в настоящее время физическая культура в вузе представляет собой фактически только физическую подготовку, направленную на развитие физических качеств. Учебные занятия направлены на решение задач,

характеризующихся количественными показателями (быстрее, выше, дальше), мало внимания уделяется воспитанию у студентов потребности в физическом самосовершенствовании и осознанному подходу к здоровому образу жизни.

Особенно мало внимания преподаватели уделяют проведению занятий со студентами специальной медицинской группы. Ведь физическая культура располагает средствами, которые просто необходимы на занятиях со студентами специальной медицинской группой. Это различные комплексы суставной гимнастики и дыхательные упражнения

Если упражнениям суставной гимнастике всегда уделяется определенное количество времени, то дыхательные упражнения зачастую вообще не включают в программу занятий. На занятиях физкультурой, со студентами специальной медицинской группы, преподаватель старается избегать циклических упражнений, аэробной направленности, учитывая определенные особенности, данного контингента студента. Но именно упражнения этой группы способствуют не только укреплению опорно-двигательного аппарата, но и тренируют дыхательную систему, что возможно способствует увеличению жизненной емкости легких. А тренировка дыхательной системы, по сути и является одной из задач, которую перед собой ставит преподаватель физической культуры, на своих занятиях. Отсутствие активной физической нагрузки ведет к уменьшению жизненной емкости легких, что в свою очередь снижает приспособляемость организма человека к выполнению физических нагрузок. Снижение жизненной емкости легких ведет к ослаблению и болезням органов дыхания, а также к патологическим изменениям объема грудной клетки. Поэтому, что бы со студентами специальной медицинской группы провести полноценное занятия, включив в тренировочный процесс и дыхательную систему организма, необходимо использовать дыхательные упражнения. Одно из таких упражнений, это полное дыхание йогов, базовое упражнение, которому обучают на занятиях хатха-йоги [2].

В хатха-йоги выделяют три основных вида дыхания: брюшное, грудное и ключичное. Сочетание всех трех видов дыхания, называется полным дыханием йогов. Отработка брюшного дыхания происходит при вдохе и выдохе животом, за счет работы диафрагмы. На вдохе живот слегка расширяется, и мы ощущаем движение брюшной стенки вперед. На выдохе живот сокращается и движение брюшной стенки происходит назад. После этого отработывают грудное дыхание, которое происходит за счет расширения и сокращения грудной клетки. На вдохе грудь поднимается, на выдохе опускается. Затем объединяем два типа дыхания. На вдохе живот расширяется, грудь поднимается. Выдох происходит в обратной последовательности. В конце добавляем ключичное дыхание. Его польза заключается в раскрытии грудной клетки, улучшении осанки и работы спинных мышц. Принцип тот же, вдыхаем сначала в живот, затем в грудную клетку и начинаем расширять пространство, поднимая ключицы вверх. На

выдохе ключицы опускаются вниз и т.д. Важную роль здесь играет работа с вниманием. Внутренним взглядом ведем наш вдох снизу вверх, чувствуя, как расширяется брюшная полость, поднимается грудь и ключицы, выдох происходит в обратной последовательности. Освоив этот тип дыхания, мы можем включать его, как в начале занятий, так и в конце. Выполняться оно может или сидя с прямой спиной или стоя, включив полное дыхание в комплекс суставной гимнастики. В положении стоя мы медленно поднимаем рук, через стороны вверх на вдохе, ладони при этом смотрят в стороны (для лучшего вытяжения межреберных мышц) и медленно опускаем вниз на выдохе. По мере тренированности время вдоха выдоха увеличивается. Внимание при этом все время направленно на брюшную полость, грудь и ключицы, на вдохе и в обратной последовательности на выдохе.

Необходимо выстраивать нашу работу так, чтобы способствовать вовлечению молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом, в том числе техническими видами спорта, вовлечению молодежи в пропаганду здорового образа жизни, способствовать реализации проектов в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, связанных с популяризацией здорового образа жизни, спорта, а также созданию положительного образа молодежи, ведущего здоровый образ жизни.

Заключения. Анализ показывает, что 67% студентов имеют положительное, а 33% студентов имеют отрицательное отношение к занятиям физической культурой; 44% студентов отмечают положительную, а 19% студентов имеют отрицательную роль педагога в формировании отношения к физической культуре, и 37% студентов не смогли сформулировать своего отношения по этому вопросу; 18% студентов не знают, хотят ли, и 40% студентов имеют желание активно заниматься, а 42% студентов не желают заниматься физической культурой.

Все это подтвердило необходимость внедрения региональной комплексной системы физического воспитания со студентами специальной медицинской группы на основе новых знаний теоретико-методологических, концептуальных подходов к пониманию современной системы физического воспитания, учитывающих многосторонние социальные запросы и требования, интересы и потребности детей и молодежи, включающие специфические условия реализации, три основных элемента: телесное (соматическое), физкультурное (физкультурно-двигательное) и спортивное воспитание. Результаты проведенных исследований показали необходимость поисков и использований инновационных форм и методов физического воспитания.

Литература

1. Ефименко, Н.П. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях / Н.П. Ефименко, А.П. Ефименко // Сборник науч.-методич. конф. / БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгород, 2004. - С. 230-238.

2. Шарипова, Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. Т., Лидер Пресс. – 2005. – 180с.

РОЛЬ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Кудрицкий, В. Я. 4 курс, экономический факультет
(БрГТУ)

Научные руководители – **В. Н. Кудрицкий**, канд. пед. наук, доцент;
Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент.

Введение. В физическом воспитании студентов тренажеры применяются для более эффективного развития основных физически двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также для совершенствования спортивной техники в различных видах спорта. Они направлены на укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие функций равновесия и укрепление позвоночника. Также эффективно воздействуют на совершенствование опорно-двигательного аппарата и развитие мышечной системы.

Содержание. При использовании тренажеров в учебном процессе появляется возможность целенаправленно развивать правильную осанку, корректировать различные проблемы позвоночника, снижать избыточный вес и быстрее восстанавливаться после травм.

Цель работы – изучить эффективность использования тренажеров в учебном процессе, с целью оздоровления студентов, повышения их физического развития и физической подготовленности и укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Методы исследования. При изучении данного вопроса применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос и анкетирование.

Тренажеры рекомендуется использовать в учебно-тренировочном процессе с целью профилактики и лечения различных заболеваний, а также повышения уровня физической подготовки студентов, имеющих отклонения в здоровье.

Большое место тренажеры должны занимать в учебно-тренировочном процессе при профилактике дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а

также использоваться в качестве средств, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата и развития физических качеств.

Эффективность использования тренажёров в учебном процессе даёт возможность строго дозировать физическую нагрузку и целенаправленно воздействовать на определенные мышечные группы и опорно-двигательный аппарат. Это даёт возможность в более короткие сроки добиваться эффективных результатов.

Особое место при организации учебного процесса с использованием тренажёров необходимо отводить контролю за правильностью подбора нагрузки, учитывая при этом показатель частоты сердечных сокращений. Важным моментом при организации занятий на тренажерах будет соблюдение порядка выполнения упражнений.

Рекомендуется вначале выполнять упражнения на кардиотренажерах, а затем переходить к выполнению упражнений на силовых тренажерах соблюдая при этом режим работы и отдыха, обратив особое внимание на дыхание при выполнении упражнений.

Рекомендуется упражнения на тренажерах выполнять по методу круговой тренировки, что позволит увеличить интенсивность учебного процесса, ликвидировать простои при выполнении упражнений, повысить эмоциональный фон и эффективность занятий.

Заключение. Таким образом, при использовании тренажеров в учебно-тренировочном процессе рекомендуется индивидуальный подход к выбору нагрузки с обязательным контролем частоты сердечных сокращений, которая будет зависеть от интенсивности выполнения упражнений, количества подходов и веса отягощений.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на тренажерах, рекомендуется выполнить 6-8 упражнений типа зарядки для разогревания организма, соблюдая следующую последовательность: упражнения должны быть направлены на подготовку мышц верхнего плечевого пояса к предстоящей работе, туловища и мышц нижних конечностей, которые можно выполнять на месте и в движении с предметами и без них.

При выполнении упражнений особое внимание необходимо обращать на дыхание, которое должно быть равномерным. При выполнении силовых упражнений задерживать дыхание не рекомендуется.

Литература

1. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов // Учеб. Методическое пособие. – Мн. : 2004. – 212 с.

2. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / В.Н. Кудрицкий, Ю.В. Кудрицкий, В.А. Пасичниченко // Пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. – Брест, 2008. – 59с.

3. Коледа, В.А. Взаимосвязь профессионально-физической подготовки и комплекса ГТО в работе по физическому воспитанию / В.А. Коледа, Г.П.

АКТИВНАЯ СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ПЛАТФОРМА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Курлович, Ю.В., Толох, П.И. 4 курс, факультет педагогики и психологии
(БарГУ)

Научный руководитель — **О.В. Шило**, преподаватель

Введение. Здоровье современного человека предполагает полное физическое, духовное, психологическое, нравственное и социальное благополучие. По мнению авторов, физическое здоровье является совокупностью высокого уровня работоспособности, возможностей нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, хорошего физического развития, адекватного возрасту человека и основанного на антропометрических и функциональных показателях.

Физическое здоровье — неотъемлемая часть здоровья человека в целом, основу которого составляет здоровый образ жизни, который является предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности человека, и полноценного выполнения им социальных функций [1].

Содержание. Спорт и активный образ жизни получают сегодня все большую популярность. Значение этих слов становится тождественно здоровью, успеху и благополучию, к которым стремится каждый здравомыслящий человек. Ведь для того, чтобы реализовать себя в современном мире молодому человеку нужно иметь много сил и энергии, а также верить в себя. Этому способствует регулярные физические упражнения и активная спортивная деятельность. Студенческая молодежь, как наиболее активное и перспективное звено общества, может стать самым значительным участником движения по популяризации здорового образа жизни ради благополучного будущего своей страны. Поэтому сегодня большое значение имеет то, насколько развита и привита у студентов потребность к физической активности и здоровому образу жизни во время обучения.

Регулярно занимающийся спортом студент отличается лучшим физическим развитием, он реже болеет, а значит, пропускает меньше занятий. У него более развита сила воли и чувство дисциплины, соответственно, он лучше учится и успешнее сдает экзамены. Это более раскрепощенный и уверенный в себе человек, поэтому он создает вокруг себя поле дружелюбия и позитива, помогает своим сокурсникам и заряжает их на успех. Кроме того, увлекающийся спортом и уверенный в себе человек,

менее подвержен чужому влиянию, он ценит свое время и не тратит его на пустые развлечения, имеет меньше шансов связаться с дурной компанией.

Тенденция стимулировать у молодежи желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни — очень актуальна, так как спорт является хорошей профилактикой от дурного влияния. Спорт — это наиболее ясная и понятная для молодежи альтернатива наркотикам и алкоголю. Чем больше молодого поколения будет заниматься спортом и меньше у них будет вредных привычек, тем будет более популярна и развита мода на спорт и более здоровыми будут настоящее и будущее поколение [2].

Позитивной тенденцией является то, что популярность здорового образа жизни и активной спортивной деятельности растет с каждым годом. Для продвижения этих идей принимаются государственные программы по развитию физической культуры и спорта. В результате этих программ вводятся в эксплуатацию большое количество спортивных объектов, принимаются меры для развития массового спорта [3].

К сожалению, далеко не каждое учебное заведение способно привить молодым людям потребность в активной спортивной деятельности и здоровом образе жизни. Ведь для того, чтобы увлечь студентов спортом, нацелить их на успех и достижения, спортивную деятельность нужно организовать очень грамотно. Прежде всего, необходима хорошая материально-техническая база, удобные, просторные спортивные площадки, укомплектованные современным оборудованием. Другой значительный момент — предоставить студенту возможности для занятий спортом с учетом его возможностей, потребностей и особенностей. Как правило, при выборе спортивных секций и принятии решения о посещении, студентов интересуют несколько моментов. Основные пункты: стоимость занятий, целесообразность, удобство, возможность совмещать спортивные занятия с учебным графиком.

Рассмотрим деятельность по привлечению студентов к спорту и здоровому образу жизни одного из спортивных объектов — спортивный клуб БарГУ. Он предоставляет студентам широкий комплекс предложений для занятий спортом. Организация его деятельности подстроена под потребности студентов и всех тех, кто проявляют интерес к спорту и здоровому образу жизни. Спортивный клуб включает бассейн и несколько спортивных залов. Тренажерные залы оборудованы современной системой очистки и кондиционирования воздуха и оснащены современными тренажерами. Спортивные залы и бассейн расположены рядом с учебными корпусами, они находятся в шаговой доступности от учебных аудиторий, что очень удобно для студентов и позволяет им экономить время [4].

Для того чтобы стимулировать студентов на регулярные занятия спортом, мы предлагаем удобный для них вариант. При регулярном посещении какой-либо из секций зачет по занятиям физической культурой ставится автоматически. Каждый студент может подобрать для себя наиболее подходящий вариант. Надо отметить, что спортивный клуб внимательно

следит за всеми последними тенденциями в спортивной индустрии и регулярно включает в свое расписание актуальные новинки.

Спортивный клуб не останавливается на грамотной организации спортивной деятельности. Он занимается пропагандой спорта и здорового образа жизни, вовлекая в ряды активной спортивной жизни не только студентов, но и жителей города, от детского возраста до пожилого. Здесь регулярно проводятся спортивные мероприятия и праздники, а также чемпионаты различных уровней. Ежегодно проводится фестиваль спортивного танца, в котором принимают участие активные, спортивные студенты нашего университета. Этот фестиваль стал инструментом приобщения учащейся молодежи к здоровому образу жизни, центром распространения передовых фитнес технологий, информационной площадкой и территорией профессионального общения для специалистов сферы фитнеса, преподавателей и студентов [4].

Заключение. Конечно, далеко не все студенты предпочитают вести здоровый образ жизни. Деятельность клуба направлена на то, чтобы привить студентам сознательное и внимательное отношения к своему здоровью, активное стремления к здоровому образу жизни, стремление к регулярным физическим упражнениям и желание участвовать в общественных мероприятиях, направленных на популяризацию спорта. Только хорошо организованная спортивная деятельность и пропаганда соответствующих знаний способствуют воспитанию здорового и физически крепкого поколения. Человек, прошедший в студенческом возрасте через упорные спортивные тренировки, будучи зрелым, становится более успешным, ему легче преодолевать трудности и добиваться поставленных результатов. Подобные примеры заряжают оптимизмом, задают положительный настрой и помогают воспитывать здоровое поколение.

Литература

1. Аكوпова, М. А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов гуманитарного профиля [Текст] / М. А. Аكوпова, Н. В. Попова. — // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 2. — С. 8—10.
2. Дорошенко, С. А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: теоретические и практические аспекты [Текст]: монография // С. А. Дорошенко, В. В. Пономарев. — Красноярск, 2010. — 175 с.
3. Коновалова, Г. М. Вуз, здоровье и проблемы адаптации [Текст]: монография // Г. М. Коновалова, Г. А. Сердюкова. — Волгоград, 2011. — 158 с.
4. Рахматов, А. И. Дифференцированный подход в образовательном процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений [Текст] / А. И. Рахматов, М. А. Каймин // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 10. — С. 55.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ

Кучеренко, А.С., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Утренней гимнастикой, или зарядкой, называют комплекс физических упражнений, проделываемых сразу же после сна. Она помогает улучшить деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усилить обмен веществ, способствует приобретению хорошей осанки. Ежедневно выполняемая утренняя гимнастика создает ощущение бодрости, силы, повышает общий жизненный тонус [1]. Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину, обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Ежедневная утренняя гимнастика служит хорошим средством укрепления здоровья.

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие. Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отеков. Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела [3].

Содержание. В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний [2]. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма.

Учеба в вузе – сложный и ответственный период. Исследования показывают, что подавляющее большинство абитуриентов приходят в высшие учебные заведения, имея различные хронические заболевания; за последние годы понизился общий уровень здоровья молодых людей.

Студентам зачастую приходится проводить большую часть дня в учебных аудиториях и за подготовкой к занятиям. У учащихся часто нарушается режим дня. Интенсивная умственная деятельность студентов для сохранения и укрепления здоровья должна сочетаться с физической. Важным средством для сохранения и укрепления активности течение дня является утренняя гимнастика.

В целях выявления уровня знаний студентов о значении утренней гимнастики нами был проведен опрос среди студентов психолого-педагогического факультета. В ходе опроса выяснилось, что большинство студентов понимают значение зарядки для укрепления здоровья. Однако на вопрос «Занимаетесь ли Вы ежедневной утренней гимнастикой?» положительный ответ дало только 35 % опрошенных. Остальные респонденты либо делают зарядку иногда, либо не делают ее вовсе, ссылаясь на лень и недостаток времени.

Сегодня существует большое количество различных упражнений, которые используются в утренней гимнастике. Ниже приведен комплекс упражнений для утренней гимнастики, который может быть использован учащимися вузов.

1. Ходьба на месте или с передвижением с размахистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение – выдох.

4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.

5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены – вдох; исходное положение – выдох; повторить то же с правой ноги.

6. Стоя подняться на носки, руки в стороны – вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; исходное положение – вдох; то же с левой ноги. Темп средний [4].

Каждый человек может подобрать для утренней гимнастики упражнения самостоятельно. Для зарядки могут подойти любые физические упражнения, однако они не должны быть слишком длительными. Не следует также при выполнении утренней гимнастики допускать сильного переутомления организма. Важное значение имеют и гигиенические требования. Для занятий предпочтительнее одежда из натуральных материалов, она должна быть легкой, не стесняющей движения. Помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветренным, чистым, с хорошим освещением. Полезно выполнять зарядку на свежем воздухе, что позволит организму испытать воздействие природных факторов. Упражнения

утренней гимнастики лучше проводить под ритмичную, веселую музыку, которая поднимает настроение, вызывает желание двигаться.

Заключение. Таким образом, ежедневное выполнение утренней гимнастики, позволяет подготовить организм студента к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни учащихся.

Литература

1. Российская педагогическая энциклопедия / под ред. В.Г. Панова. – М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993. – 689 с.
2. Утренняя гимнастика [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/2244538/> Дата доступа: 29.04.2017 в 18:39
3. Микулич, П. В. Гимнастика / П. В. Микулич, Л. П. Орлов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 156 с.
4. Воспитание. Подготовительный класс : учеб.-метод. пособие для учителей и воспитателей / М.П. Осипова [и др.] ; под общ. ред. М.П. Осиповой. – Мн.: Интерпрессервис; Экоперспектива, 2002. – 336 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Лаврусик, М. В. 3 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А.Самойлюк**, старший преподаватель

Введение. Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена, оно закладывается с самого детства и формируется на протяжении всей жизни.

Исследования и данные специалистов показывают, что немалая часть студентов имеют те или иные хронические заболевания и, следовательно, воспитание у студентов готовности к здоровому образу жизни остается актуальной задачей.

Ее решению посвящены в последние годы сотни публикаций и десятки крупных научных форумов. Происходит это потому, что в годы учебы в вузах молодежь не приумножает, а в значительной степени растрчивает резервные мощности своего организма, что существенно сказывается на ее дееспособности и в конечном итоге резко снижает творческий потенциал и даже репродуктивные возможности молодых людей.

Содержание. В современном обществе здоровье является важнейшей ценностью, важнейшим ресурсом и необходимым условием, обеспечивающим развитие человека. Поэтому вопросы сохранения здоровья молодого поколения являются особо значимыми [1].

Цель работы – определить насколько студенты осведомлены о важности физического воспитания и здорового образа жизни.

Нами было проведено анкетирование студенты 1–3 курсов исторического факультета. На вопрос «Считаете ли вы, физическую культуру важным элементом жизни здорового человека?» ответили положительно 70%. На второй вопрос «Имеются ли у вас хронические заболевания?» студенты ответили следующим образом: 55% имеют отклонения в состоянии здоровья и относятся к подготовительной или специальной медицинской группе. Установлено, что в вузе количество подготовительных и специальных медицинских групп растет от 15% на первом курсе до 25% на третьем. Таким образом, наблюдается уменьшение количества студентов основной группы от 85% до 65

Так же проведено исследование, задачей которого явилось, определить, насколько студенты осведомлены о важности физического воспитания и здорового образа жизни. В опросе участвовали 80 студентов. В ходе опроса удалось выяснить, что для 65% студентов главным составляющим здорового образа жизни являются занятия спортом, для 25% здоровый образ жизни – отсутствие болезней, 10% считают, что для поддержания здоровья достаточно полноценной и весёлой жизни.

Студентам был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». 70% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом, 30% – посчитали достаточным не курить, не употреблять наркотики и алкоголь.

Мы выяснили, что каждый из опрошенных студентов делает для поддержания и сохранения своего здоровья. Наибольшее количество студентов – 35%, ответили, что занимаются спортом, 10% – делают утреннюю гигиеническую гимнастику и стараются исключить из своего рациона вредные продукты, 20% – отказались от употребления алкоголя и курения, 20% – соблюдают рациональный режим дня, 15% – ничего не предпринимают.

Заключения. Результаты исследования показывают, что студенты заинтересованы в укреплении своего здоровья и развитии физических качеств. Поэтому в вузе проводится много мероприятий по формированию здорового образа жизни. Систематически проводятся спортивные мероприятия среди факультетов. Осенний и весенний легкоатлетический кросс, первенство по настольному теннису, футболу волейболу, плаванию, баскетболу. Викторины, игры, дни и недели спорта в течении года, королева фитнеса, олимпиада по физической культуре, спортландии и многое другое.

Безусловно, позитивный настрой влияет на наличие мотивации к занятиям физической культурой, однако по результатам опроса можно заметить, что студентам не хватает знаний, по укреплению здоровья.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является приоритетной задачей в образовании. Именно поэтому необходимо формировать у студентов желание и мотивацию к занятиям физической

культурой. Проводить не только практические занятия, но и теоретические, способствующие усвоению и закреплению знаний студентов здоровом образе жизни, о важности физического развития, о правильном распределении нагрузок, о самоконтроле во время занятий спортом, о том, как избежать травматизма и о других моментах, без которых правильное физическое развитие становится невозможным [2].

Литература

1. Куликов, В. П. Потребность в двигательной активности / В. П. Куликов, В. И. Киселев / Новосибирск : Наука, 1998. – 144 с.
2. Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения [Текст]: практикум / Н. В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.–пед. ун-та, 2011. –138 с.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ларюшина, С.Г., магистрант факультета физического воспитания, 1 курс (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций [1]. Проводилось анкетирование и опрос 140 студентов 1– 3 курсов БрГУ имени А.С. Пушкина.

Содержание. Здоровый стиль (образ) жизни для опрошенных студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина включает такие аспекты, как:

Здоровый стиль жизни для вас это:	Всего ответили	Юноши	Девушки
Занятия спортом	72,3%	83%	78%
Правильное питание	70,6%	57%	97%
Отказ от вредных привычек	79,8%	49%	62%
Наблюдение за состоянием здоровья	13%	11%	14%
Соблюдение режима дня	12%	9%	11%

Из таблицы видно, что более 80% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 42,5% студентов, употребляют алкоголь умеренно– 17,1% (юноши – 12,4% и девушки –3,6%).

Усталость студентов по дням недели: больше всего устают в понедельник – 59,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 27,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 19,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки –

7,1%), во вторник – 10,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 2,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

Нехватка свободного времени в этом аспекте важным представлен вопрос о возможных занятиях при наличии большего количества свободного времени.

Если у вас станет больше свободного времени, чем будете заниматься после учебы?	Всего ответили	Юноши	Девушки
Участвовать в общественной работе	13%	10%	12%
Заниматься спортом	57%	59%	42%
Сидеть в интернете	18%	32%	19%
Читать литературу	42%	11%	32%
Гулять, отдыхать, встречаться с друзьями	73%	53%	67%
Выезжать на природу	43%	7%	32%

Заключение. В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Практические выводы на основании предложений участников опроса:

1. Сделать занятия по физкультуре чаще (хотя бы 3 раза в неделю);
2. Ставить занятия по физкультуре 1-ой или 2-ой парой;

Основные выводы исследования:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время;
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью;
3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж;
4. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ и они не имеют неполные и поверхностные представления о нем.

Литература

1. Железняк, Ю. В. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / Ю. В. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : изд. центр. «Академия», 2008. – 272 с.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Левашко, А.А., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

Введение. Эффективность занятий физической культуры и всех форм физического воспитания в ВУЗе зависит от умения преподавателя воспитать активность студентов, их интерес, сформировать сознательные, целеустремленные усилия, направленные на приобретение знаний и выполнение физических упражнений, на овладение различными видами спорта. [1].

Содержание. Анкетирование 1000 студентов разных курсов выявило 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.

Заключение. Методическое совершенствование состоит в разнообразии типов занятий, приемов изложения материала и организации самостоятельной работы студентов, использование принципа наглядности и доступности. Важно также повышение квалификации самого преподавателя, его эрудиции в смежных областях знаний, интереса, юмора, педагогического такта.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С.2–8.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Леонова М. В. 2 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель

Введение. Питание является одним из важных факторов, определяющих состояние здоровья и работоспособность организма. Оно обеспечивает построение и непрерывное обновление клеток, тканей и органов и создание биологически активных веществ, из которых образуются ферменты и гормоны. Основными веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма. [1]

Содержание. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно строится на принципах: достижения энергетического баланса; 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. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, у девушек 2400 ккал. [1]

Калорийность рациона на 1400 – 1600 ккал за счет углеводов (350-450 г), 600 – 700 ккал за счет жиров (80-90 г) и 400 ккал за счет белков (100 г). Желательно, чтобы не менее 30% углеводов обеспечивалось потреблением картофеля, овощей, фруктов. Количество белков животного происхождения должно составлять 50 – 60% его суточной нормы, половина которой обеспечивается молочными продуктами.[1]

В период экзаменационных сессий, когда энерготраты возрастают до 3500 – 4000 ккал. При выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в пище следует повышать содержание белка. При длительных упражнениях на выносливость следует повышать содержание углеводов. В период соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами.[1]

Главное правило – полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Выбрав пищевой режим, строго соблюдайте его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы отнюдь не безразличны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов. [1]

В ходе нашего исследования было проведено анкетирование среди студентов биологического факультета, в количестве 36 человек.

В результате анализа полученных данных, было выявлено, что 4% из опрошенных студентов питаются только 1 раз в день, 24% питаются 2 раза в день, 3 раза в день питаются 60%, 4 раза – 12% .

В перерывах, между учебными занятиями питаются 84 % опрошенных студентов. 56% студентов ответили, что перекусывают вафлями, печеньями, булочками и т.д.

В тоже время, среди опрошенных 88% студентов занимаются физическими упражнениями: ходят на уроки физической культуры, бассейн, а так же занимаются самостоятельно вне учебного графика.

Заключение. На основании полученных данных, можно сделать вывод, что сегодня в рационе студента в избытке содержатся выпечка, пирожные, торты, всевозможные сладкие прохладительные напитки, сахар, печенье, мороженое и т.п. Это основное питание во время перерывов между занятиями. Хлеб в большинстве случаев используется только белый, а потребление крупяных и хлебобулочных изделий грубого помола крайне ограничено. Кроме того, наблюдается недостаточное употребление овощей, фруктов, ягод, зелени, соков, что, в свою очередь, ведет к плохой сбалансированности питания по минеральному и витаминному составу, необеспеченности организма пищевыми волокнами и многими биологически активными веществами. Режим питания нередко не регламентируется, пища принимается всего 2-3 раза в день, как правило, с обильным приемом в вечернее время.

Литература

1. Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007.

2. Купчинов, Р. И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы для лекций, бесед, факультативных занятий) : пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р.И. Купчинов. – Минск : Нац. ин-т образования, 2009.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Луцевич, А.Н., 3 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – С.П. Шмолик, преподаватель

Введение. Одной из главных задач, решаемых в процессе физического обучения и воспитания студентов, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [1,2].

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации. Педагоги всех времён отмечали её благотворное влияние на развитие физических качеств и способностей.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий. Прежде всего, интересен и сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации, когда приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявляя при этом в игре ловкость, быстроту, выносливость, силу.

Потребность человека в тренировке мышц обусловлена природой. Эта потребность выливается студентов в игру. Играя, студенты тренируются физически. Включение подвижных игр на занятиях физической культуры помогает в решении не только специальных задач, но и оживить учебный процесс. Игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи, в том числе, связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния студентов, повышают интерес к занятиям.

Содержание. Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняться в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Подвижные игры вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают студентов, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Игра является толчком к спорту.

Игры воспитывают у студентов чувство солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъёмом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания и т.д. В подвижных и спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в целом, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие,

получаемое от занимательного и весёлого процесса игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому особенно полезны подвижные и спортивные игры студентам.

Также было проведено анкетирование среди студентов филологического факультета. В исследование приняли участие 50 студентов.

Для 60% опрошенных, занятия физической культурой являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия. Помимо этого для 20% студентов приемлем игровой мотив, выступающий средством развлечения, отдыха и нервной зарядки; 14% студентов активно используют занятия физическими упражнениями для улучшения настроения, получения удовлетворения и радости от движений и эмоциональности занятий. Для 6% приемлем мотив дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними.

Интересы студентов к занятиям физической культурой бывают разными. У юношей и девушек они различны: девушки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Юноши же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Представляет интерес выбор вида спорта студентами для себя. Самыми популярным видом спорта среди студентов оказался волейбол – 35%, затем по частоте ответов идёт плавание – 23%; баскетбол – 19%, футбол – 14%, настольный теннис – 7%, бадминтон – 2%.

Заключения. Подводя итоги результатов анкетирования, можно сделать ряд выводов: абсолютное большинство студентов считают физическую культуру необходимым элементом общей культуры личности студента и отмечают положительное влияние занятий физической культурой на организм человека; повысить интерес студентов к занятиям физической культурой могла бы возможность выбора вида спорта и занятие им в процессе планового учебного процесса.

Литература

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 520 с.
2. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / Жуков М. Н. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ

Максимович, И.Н. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура в ВУЗе является единственным практическим предметом, который берет на себя заботу о сохранении здоровья

студентов, влияет на повышение нервно-эмоционального напряжения, способствует скорейшей адаптации организма учащихся к различным условиям деятельности и продолжительности полноценной жизни.

Студенты дневного отделения Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина на протяжении всего времени обучения посещают учебные занятия в разные смены: студенты практически всех факультетов занимаются в первую смену (с 8:30 до 14:50), в то время как студенты всех курсов юридического факультета и факультета иностранных языков занимаются во вторую смену (с 15:00 до 20:50). Очевидно, что студенты первой и второй смен неодинаково реагируют на одну и ту же физическую нагрузку, пребывают в разном физическом состоянии (вялость, усталость, быстрая утомляемость в течение занятия), эмоционально-психическом состоянии (отсутствие интереса к занятию, нервозность, задумчивость, возбужденность, апатия и т. д.). Зачастую преподавателю приходится что-либо изменять по ходу занятия: либо уменьшать нагрузку, либо чаще делать отдых между упражнениями, либо удлинять отдых, либо не применять сложные координационные упражнения, либо вообще разрешить занимающимся самостоятельно выбрать для себя род физической работы.

В последнее время как за рубежом, так и в нашей стране проводятся работы по исследованию биоритмов студентов. Как показывают результаты: молодые люди совершенно сознательно систематически нарушают биологические ритмы сна и бодрствования своей, еще не сформировавшейся нервной системы.

Биологические ритмы – циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений. Одни биологические ритмы относительно самостоятельны (напр., частота сокращений сердца, дыхания), другие связаны с приспособлением организмов к геофизическим циклам – суточным (напр., колебания интенсивности деления клеток, обмена веществ, двигательной активности животных), приливным (напр., биологические процессы у организмов, связанные с уровнем морских приливов), годичным (изменение численности и активности животных, роста и развития растений и др.).

Работоспособность студента во многом зависит от его распорядка дня, от того, сколько часов в сутки он затрачивает на отдых (сон), сколько – на занятия и другое. Всё это во многом зависит от биологических ритмов.

Содержание. В рамках исследования был проведён анонимный опрос среди студентов 2-3 курсов физико-математического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина, состоявший из трех вопросов: «Кто вы по биоритму?», «Нравится ли вам заниматься физической культурой» и «Вам понравилось бы заниматься физической культурой во второй половине дня?», который выявил, что все-таки большинство учащихся предпочитают заниматься в первую смену. Одним из факторов, влияющих на такую позицию, могут быть биологические ритмы обучающихся.

Большинство биологических ритмов формируется в процессе индивидуального развития человека. Центральное место среди биологических ритмов занимают суточные ритмы, так называемые циркадные. Работоспособность человека имеет циркадный ритм. Значимость циркадных ритмов состоит в том, что они связывают все колебательные процессы в единую, сложноорганизованную, иерархически построенную систему временной организации человеческого организма. Самая эффективная трудовая деятельность, как умственная, так и физическая, происходит в период с 10:00 до 12:00 и с 16:00 до 18:00 часов, самая низкая - между часом и тремя часами ночи.

Известно, что многие люди разделяются на «жаворонков» и «сов». Студенты 2-3 курсов физико-математического факультета, принимавшие участие в опросе, разделились следующим образом: 75% - «жаворонки», 25% - «совы».

Студенты, отнесенные к «утреннему» типу, – это так называемые «жаворонки». Для них характерно то, что встают они рано, с утра бодры, жизнерадостны, приподнятое настроение сохраняют в утренние и дневные часы; наиболее работоспособны с 9 до 14 ч; вечером их работоспособность заметно снижается. Это тип студентов, наиболее адаптированных к существующему режиму обучения, поскольку их биологический ритм совпадает с социальным ритмом дневного вуза.

Студенты «вечернего» типа – «совы». Они наиболее работоспособны с 18 до 24 ч; поздно ложатся спать, часто не высыпаются, нередко опаздывают на занятия; в первой половине дня заторможены, поэтому находятся в наименее благоприятных условиях, обучаясь на дневном отделении вуза. Период снижения работоспособности студентам обоих типов целесообразно использовать для отдыха и обеда, а если необходимо заниматься, то наименее трудными дисциплинами. Для «сов» целесообразно с 18 ч устраивать консультации и занятия по наиболее сложным разделам программы.

Так как 75% студентов – «жаворонки», следовательно, им были бы комфортны занятия физической культурой в первую половину дня (в первую смену).

В утренние часы у большинства студентов повышается интенсивность физиологических процессов и падает ближе к ночному времени. Примерно в эти же часы повышается чувствительность органов чувств: человек утром лучше слышит, лучше различает оттенки цветов, у него повышена работоспособность.

Заключение. Можно сделать вывод, что режим рабочего дня, учебных занятий, питания, отдыха, занятия физическими упражнениями составленный без учета биологических ритмов, может привести к снижению как умственной, так и физической работоспособности студентов.

Изучив биоритмы занимающихся, из которых «жаворонки» и «совы» занимают соответственно 75 % и 25 %, можно отметить, что переход обучения физической культурой с одной смены на другую может

отрицательно отразится на основной массе студентов физико-математического факультета. Преподавателям физической культуры важно учитывать два основных фактора, взаимодействующих между собой – нагрузка и конкретное функциональное состояние занимающегося на данный момент. Это значит, что ритм урока физической культуры должен определяться не только внешними факторами (нагрузкой), но и внутренними биологическими часами студентов. В работе со студентами педагогам необходимо учитывать, что существует прямая зависимость между фактором времени суток и биологическим профилем ребят, который оказывает позитивное или негативное влияние на физическую работоспособность.

Литература

1. Алякринский Б.С. Биологические ритмы и организация жизни человека в космосе / Б.С. Алякринский – М.: Наука, 1983. – 220 с.
2. Агаджанян Н. А., Шабатура И. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М. : Физкультура и спорт, 198
3. Рыбаков В. П. Биоритмы на службе здоровья. М. : Сов. спорт, 2001. С. 25. 6 См.: Телль Л. 3. Валеология: учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. Т. 2. М. : АСТ : Астрель, 2001. С. 222.
4. Биоритмы и труд / К.М. Смирнов. – Л.: Наука, 1983. – 143с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТРУКТУРЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ

Максимович М.С. 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – М.И. Сулейманова, старший преподаватель

Введение. В настоящее время важнейшей национальной ценностью Республики Беларусь является здоровье населения страны и, в первую очередь, детей и молодежи. Проблема воспитания ценностного отношения человека к здоровому образу жизни является особенно актуальной, в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех групп населения. Основными средствами профилактики болезней и укрепления здоровья являются занятия физической культурой, оптимальный двигательный режим в сочетании с рациональным питанием и здоровым образом жизни.

Цель работы – характеристика компонентов двигательной активности в структуре свободного времени студенческой молодежи.

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

Содержание. Учебный день студента насыщен значительными умственными нагрузками. На учебные занятия и самоподготовку в течение суток тратят порядком 8-10 часов. Это серьезная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека. Авторами отмечено, что неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья студентов связаны с

дефицитом ночного сна, нарушением режима питания, длительным временем самоподготовки, низкой двигательной активностью [1,2].

В связи с актуальностью вышеперечисленной проблемы появилась необходимость изучения особенностей двигательной активности студентов. В анкетировании приняли участие 40 студентов 1-4 курса факультета иностранных языков. Респондентам была предложена анкета, содержащая вопросы, касающиеся повседневной двигательной активности, чем занимаются в свободное время, знают ли о влиянии на организм вредных привычек и оздоровительного эффекта физической культуры.

Анкетирование показало, что подавляющее количество (84%) положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом, при этом 71 % анкетированных оценили влияние физкультурных занятий на организм, 4% ответили, что занятия ФК и спортом не влияют на состояние их здоровья и 22% – затруднились с ответом. На вопрос, чем занимаются студенты в свободное время: 22% ответили – занимаюсь спортом, 42 % – любимым делом (читаю, рисую, вяжу, слушаю музыку, смотрю телевизор, играю в компьютерные игры), 6% – бытовыми вопросами, 21% анкетированных занимаются общественной работой. На вопрос: «Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физической культурой и спортом?» 87% ответили положительно, 13% – нет.

Наиболее популярными видами спорта среди студентов, занимающихся в секциях или в организованных группах, оказались танцы, фитнес, плавание, легкая атлетика. Среди различных возрастных групп наибольшую активность проявляют студенты первого и второго курса. Наименее активными в этой сфере деятельности оказались студенты третьего и четвертого курсов. Студенты же младших курсов чаще ходят на дискотеки, бывают в гостях, встречаются с друзьями по сравнению со старшекурсниками.

На вопросы о влиянии курения и спиртных напитков – 98% утвердительно ответили об опасности их употребления для здоровья. 76 % респондентов ответили, что достаточно информированы о проблеме наркомании среди молодежи, 9% – никогда не интересовались этим вопросом, 3% – недостаточно информированы.

Заключение. Таким образом, особое внимание при формировании активного отношения студентов к различным видам физической культуры должно быть направлено на воспитание культуры проведения свободного времени. Двигательная активность студентов не соответствует физиологическим потребностям (в большинстве ограничена занятиями по физической культуре) В самостоятельную деятельность студенты должны включать: утреннюю гимнастику, ежедневные прогулки, походы выходного дня. Спортивно-оздоровительная работа вуза должна включать учебно-тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Литература

1. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Высш. шк., 2001. – 211 с.
2. Николаев, А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры./ А.А. Николаев. – Смоленск: СГИФК, СГУ, 2005. – 93 с.

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Милевская, А.В., Челюк, Е. П., 4 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Спорт играет большую роль в повседневной жизни каждого, особенно для студентов. Спорт необходим, потому что он приносит физическую и умственную форму человеку. Люди, у которых плотный график в жизни, устают очень легко. Поскольку мы все знаем, что для того, чтобы жить спокойной и комфортной жизнью, нам нужен здравый ум и здоровое тело. Образование очень необходимо, чтобы получить имя, известность и хорошую работу. Таким же образом, приобретая разум и тело, каждый должен заниматься физическими упражнениями, для которых спорт является наилучшим способом.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место. Ибо физическая культура - это здоровье.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Данная тема является достаточно актуальной в любое время, т.к. здоровье – самое важное, что есть у человека. Здоровый человек приносит больше пользы на работе и в повседневной жизни. Такой человек более выносливый, жизнерадостный и активный. А это замечательно не только для окружающих, но и для него самого.

Содержание. Нашей стране необходимы высокообразованные специалисты, воспитанные и сознательные, способные к активной деятельности в различных областях общественной и государственной жизни, в науке, на производстве.

Цели работы

- определить роль спорта в жизни студентов

- определить отношение студентов к здоровому образу жизни и степень их заинтересованности в реализации этого
- выяснить, как в основном используется свободное время студентами и какова роль физической нагрузки в этом
- выявить наличие вредных привычек (например, курение) в жизни студентов

Результаты и их обсуждение. В опросе участвовали студенты 1 курса филологического факультета. Всего выборка составляет 80 человек, что составляет 3% от списочного состава студентов всего университета. Для получения и обработки данных используется тестовый метод сбора информации в виде опроса.

Прежде всего, попытаемся выявить степень заинтересованности студентов в самосовершенствовании, определим место спорта в их жизни. У большинства респондентов есть любимый вид спорта (88%), однако, респонденты чаще пассивно «болеют», а не занимаются им. Среди названных 28 любимых видов спорта в явных лидерах волейбол (18,75%), баскетбол (11%), футбол (31,25%).

Свободное время учащиеся (70%) в основном тратят на подготовку к занятиям. Остальные — занятия спортом (23%), прочие увлечения (7%).

Из всех опрошенных студентов филологического факультета имеют вредные привычки около 10% студентов.

Заключения. Проанализировав имеющиеся навыки и желания студентов к самореализации средствами физической культуры и спорта. Оказалось, что опрошенные в большой степени связывают свою жизнь со спортом, владеют информацией о роли физической культуры и спорта в жизни человека. Большинство респондентов, имеющих спортивные награды, гордятся своими достижениями в спорте. Опрошенные, как правило, интересуются спортом непрофессионально, занимаются нерегулярно и не системно. Спорт играет большую роль в улучшении и поддержании здоровья и физической формы, улучшении умственных способностей и уровня концентрации, а также социальных и коммуникативных навыков. Занятия спортом на регулярной основе предотвращают у человека многие заболевания и расстройства органов тела, особенно избыточный вес, ожирение и проблемы с сердцем.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: «Физкультура и спорт», 1988 – 208с.;
2. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев.-М., ФиС, 1974.

ПУТИ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В БРЕСТЕ И БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

Милевская, Е. П., 3 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Н. С. Милашук, преподаватель.

Введение. По « Программе развития плавания в Республике Беларусь и подготовки национальной команды к Играм XXXII Олимпиады 2020г. в г.Токио (Япония)» основными направлениями развития плавания являются:

1. Строительство общедоступных плавательных бассейнов.

2. Создание условий для обучения всех учащихся базовым навыкам плавания, а также для развития основных физических качеств и овладения прикладными навыками плавания. Совершенствование работы по улучшению показателей здоровья с помощью занятий спортивно-оздоровительным плаванием, проведение тестирования плавательной подготовленности учащихся в начале и в конце учебного года. Разработка и реализация региональных программ социальной поддержки малообеспеченных учащихся общеобразовательных школ и подростков, направленных на обеспечение досуга и реализацию программ дополнительного образования посредством открытия секций и кружков плавания.

3. Организация работы по открытию на имеющейся и создаваемой материально-технической базе спортивных школ, отделений, клубов по плаванию.

4. Развитие спортивного плавания в учреждениях образования путем создания в общеобразовательных школах специализированных спортивных классов по плаванию.

5. Подготовка спортивного резерва путем максимального вовлечения подрастающего поколения в плавание для выявления спортивного потенциала. Проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий по плаванию в рамках календарного плана спортивных мероприятий, мастер-классов ведущими белорусскими спортсменами с целью популяризации плавания.[1]

Согласно этой программе, таким путём должно идти развитие плавания в брестской области и других областях.

Содержание. Анализ реализации «Программы развития плавания в Республике Беларусь и подготовки национальной команды к Играм XXXII Олимпиады 2020г. в г. Токио (Япония)» в Бресте и брестской области: действуют более 11 общедоступных бассейнов Бассейн ГУ Городской Дворец Детского Творчества Барановичи, «Дельфин» Плавательный Бассейн ГУО Средняя школа №10).

На базе Дворца водных видов спорта (ДВВС) в городе Бресте, создано государственное специализированное учебно-спортивное учреждение

«Брестский областной центр олимпийского резерва по водным видам спорта», предметом деятельности которого является развитие водных видов спорта на территории Брестской области. В Центре работают 5 отделений:

- плавание (280 учащихся, 16 тренеров-преподавателей);
- водное поло (213 учащихся, 6 тренеров-преподавателей);
- прыжки в воду (117 учащихся, 7 тренеров-преподавателей);
- синхронное плавание (121 учащийся, 7 тренеров-преподавателей);
- плавание (инваспорт) (24 учащихся, 2 тренера-преподавателя).

На базе СШ № 10, СШ № 13, СШ № 19 и СШ № 31 г. Бреста открыты специализированные спортивные классы по плаванию, водному поло и синхронному плаванию. В ДВВС занимаются 33 учебно-тренировочная группа, 7 групп спортивного совершенствования, 3 группы высшего спортивного мастерства, в которых проходят подготовку 2 мастера спорта международного класса, 13 мастеров спорта, 40 кандидатов в мастера спорта, 39 учащихся, имеющих I разряд и 222 спортсмена, имеющих массовые разряды. Учащиеся ДВВС входят в состав сборных команд области, являются победителями и призерами республиканских и международных соревнований. К примеру, здесь тренируется мастер спорта Международного класса, участница XXX Олимпийских игр в г. Лондоне, XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, бронзовый призер Чемпионата Европы по плаванию – Юлия Хитрая.

В Бресте и области проводится много соревнований по плаванию, что способствует развитию интереса к данному виду спорта.

Мной было проведено анкетирование, чтобы выяснить, на каком уровне находится плавание у студентов БрГУ имени Пушкина. По его результатам выявлено, что из посещающих плавание студентов: 3% - по-прежнему не умеют плавать, 27% - научились плавать, 70% - умели плавать и плавают на занятиях по физической культуре.

Заключение. В Бресте и брестской области активно реализуются пути развития плавания и для этого созданы все условия.

Литература

1. Программа развития плавания в Республике Беларусь // Белорусская федерация плавания URL: <http://blrswimming.by> / (дата обращения: 05.11.2019).

2. Состав // Центр олимпийского резерва по плаванию URL: <http://brest-dvvs.by/about> / (дата обращения: 05.11.2019).

КОНТРОЛЬ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

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

Научный руководитель – **С. В. Родин**, преподаватель

Введени. Функциональные возможности спортсмена определяются как состоянием здоровья, так и индивидуальными особенностями, которые в значительной степени связаны со спортивным отбором и характером тренировочной работы. Под влиянием многолетней тренировки у спортсменов формируются определенные типы энергетического обмена и адаптации функций организма, что находит свое проявление в особенностях приспособительных реакций на специфические и неспецифические нагрузки.

У футболистов диапазон интенсивности и объема движений очень широк и наиболее отчетливо проявляется в зависимости от выполняемых ими функций в команде. Игровая специализация у высококвалифицированных футболистов оказывает определенное влияние на приспособительные реакции вегетативных функций при функционально-диагностическом тестировании. Современный тотальный атакующий стиль игры требует высокой универсализации в подготовке игроков различных линий, предъявляя высокие требования к функциональному состоянию спортсменов.

В связи с этим изменились требования к функциональным возможностям при подготовке юных футболистов, ее индивидуализации и врачебному контролю.

Оценка функционального состояния организма юных футболистов с учетом их игровой специализации является необходимым условием их эффективной подготовки.

Содержание. Комплексная оценка данных врачебного обследования, результатов функциональных проб и инструментальных методов исследования, во взаимосвязи с педагогическими и психологическими показателями, позволит тренеру-педагогу объективно судить о состоянии тренированности организма спортсмена, планировать тренировочную и соревновательную деятельность, дать объективную оценку готовности спортсмена к планируемым соревнованиям и прогнозировать результат.

Основными факторами, которые определяют рост спортивных результатов, являются:

- максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения,
- высокая эффективность и резервные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем,
- оптимальный морально-психологический комплекс качеств.

При оценке индивидуальных показателей спортсмена учитывают:

- 1) физическое развитие и биологическую зрелость,

2) состояние здоровья и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам,

3) общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки,

4) морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные функциональные возможности в условиях работы «до отказа».

Медико-биологический контроль спортсмена осуществляется в виде углубленного этапного медицинского обследования и текущего медицинского контроля.

Углубленное медицинское обследование (УМО) производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей УМО является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы, в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации проводит глубокое обследование с применением современных диагностических методов, подробно описывает в медицинской карте спортсмена, и после чего дает рекомендации по профилактике или лечению. Следует отметить, что несвоевременное выявление различных острых или хронических заболеваний чревато последствиями: во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий, врач дает заключение о состоянии здоровья спортсмена, определяет возможность проведения и объем тренировочных нагрузок (полный, дозированный).

Задачами **этапного медицинского обследования (ЭМО)** являются:

— контроль за динамикой состояния здоровья и адаптацией к различным тренировочным режимам;

— выявление ранних признаков перенапряжения;

— оценку возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния являются результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, периода, этапа или микроцикла. Этапный контроль предусматривает.

Этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются различные тесты, которые подразделяются на

максимальные и субмаксимальные. При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Проба — определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу — PWC_{max} . Суть его заключается в том, чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньше количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления педалированию.

5. Простые анаэробные тесты.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Тест предназначен для определения времени, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса продолжительности.

2. Тест PWC_{170} . Тест предназначен для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников — определение мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера — Тест предназначен для определения прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова — это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на «выносливость».

5. Гарвардский степ-тест — Тест предназначен для изучения восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата применяются для определения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы при различных интенсивных нагрузках.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а так же тесты для определения физической

работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй - адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны как для вида спорта, а так же вида упражнений;

- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;

- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;

- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок с использованием различных модификаций пробы PWC₁₇₀.

Заключение. Применение результатов медицинского тестирования рассматривается комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Только комплексный учет результатов, применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных при проведении начальных проб (физиологами, биохимиками, психологами) позволяет дать объективную оценку функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Все поступающие в учебно-спортивные учреждения дети представляют медицинскую справку от школьного или районного врача о допуске к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Ежедневный врачебный контроль над спортсменами осуществляет врач спортивной школы, который организует диспансерное наблюдение и врачебный контроль, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. Врач анализирует в динамике данные медицинского обследования (пульс, электрокардиограмму, гематологический и биохимический состав крови, анализ мочи и т.п.) с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся при сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях. Врач работает в тесном контакте со спортивным врачом диспансера спортивной медицины.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы солярия для спортсменов, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, офтальмолога и других узких специалистов для ранней диагностики и своевременного лечения заболеваний.

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ И ЕЕ СВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Мисюля Д.И., 3 курс, Биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Бурное развитие самых разнообразных сфер общества идет стремительными шагами. Такое общество требует высококвалифицированных кадров с высшим образованием. Безусловно, получение последнего сопряжено с интенсивной умственной нагрузкой. Для оптимизации учебного процесса важно понимать, как именно воздействует физическая нагрузка на мыслительные, умственные процессы.

В данной работе проведен анализ литературных источников касательно темы влияния физической нагрузки на процессы умственной работоспособности.

Содержание. Интенсификация учебной деятельности сопряжена с умственным переутомлением. Как правило, умственное переутомление является наиболее вредным для организма и имеет более длительный период восстановления [1][2]. Для наиболее эффективной организации учебно-познавательной деятельности необходимо обеспечить оптимальный уровень взаимодействия умственной и физической нагрузок [3]. Например, одним из примеров таких взаимодействий – это мышечная работа. В источниках приводятся данные о принципе И.М. Сеченова, который гласит о том, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие. Кроме того, это

обосновывается тем, что переключение с умственной работы на физическую, и наоборот, способствуют изменению характера нагрузки на различные отделы и функциональные сдвиги ЦНС и нервно-мышечного аппарата, что создает необходимые условия для отдыха и восстановления тех или иных психофизических показателей [2].

Немаловажный аспект – биоритмы организма, которые в кое-какой степени индивидуальны для каждого человека. Правильное сочетание нагрузки и естественных ритмов может стать залогом продуктивной умственной работы [4]. Так, в одном из исследований были приведены некоторые данные о ритмах работы студентов-первокурсников, в которых повышение коэффициентов продуктивности (Q) фиксировалось в 08:30, 12:00, 15:00 [2]. Ритмичность важна и в физических упражнениях.

Помимо всего прочего упоминаются и адаптации [4]. Роль адаптаций важна, прежде всего, из-за того, что постепенная нагрузка является более эффективным средством приспособления к чему-либо.

Например, у студентов-первокурсников, по данным исследователей, часто возникают трудности в связи с резким переходом в условия интенсивного умственного процесса [2]. В плане физических нагрузок резкий скачок и избыточность их могут привести к повышенной восприимчивости к простудным заболеваниям и срыву адаптационных механизмов [5].

Заключение. На основании полученных данных можно сделать следующие выводы, полезные для улучшения умственной работоспособности студентов.

1. Умственное переутомление является весьма опасным для дальнейшей работы.

2. Чередование умственной работы и физических упражнений, в которых задействованы разные группы мышц, является эффективным средством интенсификации умственного труда.

3. Составление режима дня с учетом индивидуальных биоритмов и времени, в которое они наиболее максимальны, а также соблюдение -- полезный способ улучшить продуктивность умственного труда в интенсивном учебном процессе вуза.

4. Постепенная, не резкая, интеллектуальная нагрузка является первейшим способом адаптации к умственной нагрузке. В то же время, избыточность ее ведет к умственному переутомлению. С физической нагрузкой прослеживается та же закономерность: при ее регулярности и умеренности процесс адаптации проходит адекватно, и, наоборот, с осложнениями при избыточных нагрузках.

Литература

1. Баданов А. В. Влияние учебной нагрузки на умственное и физическое состояние студентов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – №13. – С. 12-15.

2. Галеев И. Ш. Анализ умственной работоспособности студентов на фоне занятий физической культурой и спортом / И. Ш. Галеев, Н. В. Святова,

А. А. Ситдикова и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №2.

3. Соловьёв В. Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. – 2004. – №8. – С. 69-72.

4. Иванова В. В. Формирование умственной работоспособности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки // Омский научный вестник. – 2012. – №1. С. 207-210.

5. Афанасьева И.А. Иммунный гомеостаз у спортсменов высокой квалификации. Автореф... дис. док. биол. наук. – Смоленск.: 2012. – 46 с.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО И ТРУДОВОГО ВОСПИТАНИЯ

Моисейчик, А.Э., 1 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Современная жизнь с ее социально-экономическими реалиями требует новых подходов к образованию и воспитанию молодежи.

Что такое воспитание? Педагогическая наука не дает однозначного ответа на этот вопрос. Одним из распространенных определений этой категории является понятие о воспитании как о передаче социального опыта от одного поколения к другому, подрастающему, о формировании у молодежи определенных знаний и умений, о способности принять эти знания на практике[1].

В последние годы на смену этому понятию о воспитании пришло другое: воспитание - это целенаправленное управление процессом развития личности (Х.И. Лийметс)

В настоящее время в области воспитания существует много проблем. Основные проблемы связаны с экономическим и политическим реформированием общества. Отмечаются резкая дифференциация доходов, массовое обнищание семей. Происходит дезорганизация жизни семей, разрушаются сложившиеся традиции семейного уклада: сказывается высокая занятость родителей или, напротив, их безработица. Эта ситуация порождает как внутренние конфликты и проблемы у детей, о чем свидетельствуют данные психологов, врачей, психиатров, так и делают очевидными проблемы взаимодействия ребенка с внешним миром, с социумом, с другими людьми.

В то же время медики, социологи, психологи говорят о том, что резко увеличилось количество детей, «выброшенных из общества», детей, хоть и благополучных внешне, но предоставленных самим себе[2,3].

Все это делает очевидной необходимость повышения статуса воспитательной работы в рамках одного из немногих социальных институтов, реально занимающихся развитием детей, - школы.

Школа должна стремиться выпускать из своих стен человека, который соответствовал бы по параметрам модели личности. Модель личности рассматривается не только как идеальная цель воспитания, но и как содержание воспитания.

Содержание. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими, и психические качества.

Заключение. Личность человека формируется и развивается под влиянием многочисленных факторов, объективных и субъективных, природных и общественных, внутренних и внешних, независимых и зависимых от воли и сознания людей, действующих стихийно или согласно определенным целям. При этом сам человек не пассивное существо, он выступает как субъект своего собственного формирования и развития.

Итак, взаимосвязь трудового и физического воспитания выражается в том, что :

1. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности,

собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие.

2. Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

3. Физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

4. В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Литература

1. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций. - М.: Академия пед. наук РСФСР, 1960. – 350 с..

2. Гогун, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

3. Коробейников, Н.К., Михеев, И.Г., Николенко, А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. – М.: Высшая школа, 1984. – С.74-75.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЕ И КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ

Мощик, Л.Н. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В современном мире молодежь является не только объектом воспитания, образования и социализации, но и основным потенциалом инновационного экономического развития общества [1]. Поэтому в данном контексте студенческая молодежь заслуживает особого внимания. Во-первых, студенты представляют не только потенциал трудовых ресурсов общества, но и его высококвалифицированный компонент, в значительной мере управленческий. Во-вторых, молодежь является популяционным ресурсом, плохое состояние здоровья которого отрицательно отразится на последующих поколениях [2].

Ретроспективный анализ исследований состояния здоровья студентов, представленный И.В. Журавлевой с соавторами в монографии «Здоровье студентов: социологический анализ» (2012), свидетельствует о неуклонном его ухудшении. Показано, что снижение уровня здоровья студентов от

младших курсов к старшим происходит за счет увеличения числа лиц с хроническими заболеваниями [3].

Снижение двигательной чреватости развитием состояния гипокинезии, характеризующимся рядом существенных нарушений не только в работе различных физиологических систем организма, но и в социальном поведении человека.

Развитие двигательной активности среди молодёжи является наиболее эффективным и доступным средством профилактики заболеваний у студентов.

Содержание. В рамках исследования был проведён анонимный опрос среди студентов 3 курса физико-математического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина. Данные опроса показали, что в учебное время 22,7% студентов занимаются спортом, 17,4% – ведут активный образ жизни, оставшиеся 59,9% ведут пассивный образ жизни, среди причин пассивного образа жизни назывались следующие: загруженность учёбой, отсутствие времени или желания, а также слабое физическое здоровье. В каникулярное время картина немного меняется: уже 25,6% опрошенных занимаются спортом, 30,4% – ведут активный образ жизни, а 44% – продолжают вести пассивный образ жизни, среди причин указываются отсутствие интереса к спорту и слабое физическое здоровье.

Была замечена довольно сильная корреляция между двигательной активностью студентов и их успеваемостью, а также активностью в учебном процессе.

В ходе опроса стало ясно, что студенты 3 курса физико-математического факультета более активны в каникулярное время, нежели в учебное. Однако отличия не так велики. Можно сказать, что большую роль играет именно желание студентов заниматься спортом и вести активный образ жизни.

Для повышения эффективности обучения в высшем учебном заведении необходимо развивать двигательную активность студентов. Для этого можно открывать различные кружки и секции по различным видам спорта. Многообразие форм и стилей проведения спортивных мероприятий будет способствовать развитию интереса у студентов к спорту. Немалую эффективность так же будет приносить организация туристических мероприятий: походов, слётов или сборов. При этом нужно организовывать активный отдых студентов не только в учебное, но и каникулярное время.

В активизации использования студентами средств физической культуры очень важна мотивационная сторона. Оздоровительные мероприятия должны вызывать "функциональное" удовольствие от их выполнения ("мышечную радость"). Постоянно повторяющиеся занятия физическими упражнениями с постепенно увеличивающимися физиологическими нагрузками тем в большей степени становятся потребностью, студентов, чем более приятны и интересны они для них.

Среди более интересных видов спорта студенты называют футбол, волейбол, настольный теннис.

Существуют определённые показатели двигательной активности, принятые в качестве нормы. Занятия большим спортом не гарантируют укрепления здоровья. Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Отсюда следует, что в указанном режиме целесообразно ориентировать студентов на показатели двигательной активности спортсменов массовых разрядов. При этом для студентов с низким исходным уровнем физического состояния это может быть уровень спортсменов III разряда (1200 ккал), с высоким — не выше II разряда (1500 ккал), для остальных в этой совокупности — промежуточные значения между верхним и нижним пределами. Чтобы выполнить указанный двигательный режим, необходимо на целенаправленные занятия физическими упражнениями затрачивать не менее 1,3-1,8 часа в день. В рекомендациях для взрослых оптимальным считается режим 3-5 — разовых занятий в неделю, продолжительностью 30-40 минут.

Заключение. Таким образом, студенты 3 курса физико-математического факультета в каникулярное время ведут более активный образ жизни, нежели в учебное. Но примерно половина ведёт пассивный образ жизни в любое время года. Двигательная активность способствует укреплению здоровья и повышению учебной активности. По этой причине, руководству высших учебных заведений рекомендуется проводить активную пропаганду двигательной активности, а также уделить особое внимание организации различных спортивных и туристических мероприятий.

Литература

1. Симаков А.В. Трудовой потенциал молодежи // Проблемы развития территории. 2012. № 2 (58). С. 55–61.
2. Сюпова М.С., Халикова С.С. Здоровье студентов как фактор сохранения трудового потенциала региона // Ученые заметки ТОГУ. 2013. Т. 4, № 4. С. 204–209.
3. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. М., 2012. – 252 с.

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К ВЕГАНСТВУ

Мышковец, Д.В. 2 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Веганы – люди, не употребляющие в пищу продукты животного происхождения. Научные исследования в области изучения веганства, в частности студентов в возрасте 18-23, показывают, что студенты,

придерживающиеся данной диеты, страдают дефицитом витамина В12, D, кальция.[1]

Содержание. Для анализа проблемы адаптации студентов к веганству возрастной категории 18-23 года мы провели анонимное анкетирование. Вопросы были следующие:

Придерживаетесь ли вы веганской диеты?

Как часто вы сдаете анализы на гормоны и витамины?

Испытываете ли вы недомогания, слабость, хроническую усталость?

В анкетировании приняли участие 50 студентов. Анализ соопроса показал, что из 50 опрошенных студентов только 3 придерживаются строгой растительной диеты, еще 4 человека не употребляют в пищу мясо и птицу. 6 человек регулярно сдают анализы на гормоны, никто из опрошенных не сдает анализы на витамины. Из 50 студентов 38 испытывают постоянную слабость или недомогания. Из опрошенных веганов 1 человек испытывает хроническую усталость.

Согласно исследованиям более 80% веганов испытывают дефицит витамина В12. Только один этот витамин при недостатке способен вызвать целый ряд проблем - анемию, депрессию, слабость. В растительных продуктах витамин В12 есть, но его очень мало.

Вклад витамина D и кальция в здоровье костной ткани был доказан в исследовании. Так, как и факт, что эти элементы являются дефицитными при веганстве.[1]

Для оценки запасов кальция анализа крови будет недостаточным, так как в крови содержится лишь 1% запаса, остальные 99% содержатся в костях. То есть содержание в крови может быть в пределах нормы, тогда как в костях будет явный дефицит. Кальций участвует во множестве метаболических процессов, поэтому поддержание его стабильного уровня в крови организм отдал на попечение механизмов саморегуляции - если уровень кальция в крови падает, в ход идут запасы, хранящиеся в костях. В итоге может снизиться плотность костной ткани. Дефицит кальция может возникать из-за нехватки витамина D, магния, избытка фосфора, заболевания щитовидной железы, заболевания почек, злоупотребление алкоголем, кофе.

Заключение. Проведя анализ теоретической литературы и проведя соопрос, мы сделали вывод: нельзя говорить что усталость, недомогание, постоянная слабость опрошенных студентов связаны с их типом питания. Также может быть связано с недостатком сна, жидкости в организме. Поэтому нужно сдавать анализы для оценки своего здоровья и количества макроэлементов и микроэлементов, а также избытка/дефицита/нормы витаминов и подходить с умом к своему питанию и понимать что и зачем мы употребляем.

Литература:

1) Адаптация организма – [Электронный ресурс] / Режим доступа: - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16441942> - Дата доступа: 10.02.2017

РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Островская, Ж.Г., 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

Введение. Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их [1].

Приступая к закаливанию, необходимо усвоить его основные правила. Первое — надо убедиться в необходимости закаливания и воспитать потребность в нем. Сознательное отношение и заинтересованность создадут нужный психологический настрой. Второе — закаливание должно быть систематичным. Даже двухнедельный перерыв значительно ухудшает ранее достигнутый эффект. Третье — соблюдайте принцип постепенности. Нельзя резко изменять температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность воздействия. Четвертое — не забывайте об индивидуальном подходе — температура воздуха или воды, длительность процедуры устанавливаются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физического развития, чувствительности к холоду или жаре. Пятое — в каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфическим. Шестое — эффективность закаливания повышается, если его проводить в активном режиме, т.е. выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо физическую работу.

Показателями правильного закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

Содержание. По этому вопросу было опрошено 30 студентов. Из анкетирования можно сделать следующие выводы:

Из 30 человек все знают о закаливании, но только 20 из них практикуют это, а 10 из них никогда не пробовали заниматься закаливанием.

6 из 20 человек закаливаются 1-2 раза в месяц, 11 из них – 1-2 раза в неделю, 3 – каждый день.

Следующий вопрос содержал информацию о формах закаливания. Были получены следующие ответы:

Многие используют несколько форм закаливания:

Контрастный душ – 7 человек, обливание – 2 человека, обтирание – 3 человека, аэротерапия (долгие прогулки на свежем воздухе) – 16 человек, гелиотерапия (закаливание солнцем) – 9 человек, хождение босиком – 4 человека.

Таким образом, наибольшей популярностью пользуется аэротерапия.

Многие студенты начали заниматься закаливанием не так давно. Только 1 человек практикует его с детства, 4 – несколько лет (как правило, около 3-х лет), 6 – около года, 5 – полгода, 4 – 1-2 месяца...

Отмечено в основном положительное влияние на организм, студенты ощущают сразу несколько улучшений. У 14 студентов заметно улучшился иммунитет, 7 – стали лучше спать, у 4 – развился хороший аппетит, у 4 – усовершенствовалась фигура, у 9 – кожа стала более подтянутой и у 15 повысилась трудоспособность.

Но в некоторых случаях выявляются ухудшения состояния, так как многие виды закаливания подходят не всем. У 2 человек ухудшился иммунитет от водных процедур.

Также нас интересовало, как студенты к этому пришли. 8 человек хотели улучшить свое состояние, 5 – по примеру родителей, 3 – посоветовали друзья и 4 хотели проверить свою стойкость.

Заключение. Можно сделать выводы, что закаливание полезно для организма, если подобрать правильную форму и выполнять согласно рекомендациям. Однако есть некоторые исключения: существуют противопоказания, при которых закаливание не только не принесет пользы, но и значительно навредит.

Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СКОЛИОЗОМ

Прокопчик, Г.А., 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Сколиоз – это аномальное искривление позвоночника. Нормальный позвоночник имеет естественные изгибы, которые делают нижнюю часть спины изогнутой внутрь. Сколиоз обычно вызывает деформацию позвоночника и грудной клетки[1,3]. При сколиозе позвоночник искривляется из одной стороны в другую в различной степени, и некоторые из позвонков могут немного вращаться, что делает бедра или плечи неровными.

Лечение искривления позвоночника непременно включает в себя физические нагрузки, однако далеко не все виды спорта при сколиозе оказывают положительный эффект [2,4]. На выбор рода физических упражнений влияют разные факторы: степень искривления, возраст, спортивная подготовка и т.д. Главные задачи спорта в лечении сколиоза — укрепление мышечного корсета спины и устранение напряжения в мышцах.

Содержание. Чтобы вернуть позвоночнику правильную форму, необходимо укреплять мышцы спины с помощью специальных упражнений.

К выбору упражнений нужно подходить ответственно, т.к. некоторые из них негативно влияют на состояние позвоночника и тем самым ухудшают состояние больного.

Методика лечения включает в себя массаж, направленный на восстановление и создание симметричного тонуса околопозвоночных мышц (снижение с одной стороны и усиление - с другой), индивидуально подобранный комплекс физических упражнений для наращивания массы слабо развитых мышц и коррекции осанки, а также мануальную терапию (в случаях нарушения осанки - мягкую, щадящую) [5,6].

Одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект. ЛФК применяется на всех этапах развития сколиоза, но более успешные результаты она дает при начальных формах сколиоза.

Независимо от стадии развития сколиоза запрещено:

1. Сохранять одно и то же положение тела на протяжении 30 минут и более.

2. Выполнять тяжелую физическую работу, связанную с постоянной нагрузкой на позвоночник.

3. Носить тяжести только в одной руке.

4. Заниматься на турниках и выполнять упражнения, связанные с вытяжением позвоночника. Необходимо полностью исключить физическую активность, предусматривающую резкие движения, большие нагрузки и высокую вероятность получения травм: подпрыгивания, кувырки, гимнастику, хоккей, бокс и прочие виды спорта.

Заключение. Однозначного ответа на вопрос, можно ли заниматься спортом при сколиозе, не существует. В каждом случае сколиоза есть абсолютно противопоказанные упражнения (например, художественная гимнастика, бокс и другие виды спорта) и упражнения, которые не повредят даже при наличии искривления 2 степени. Упражнения для лечения сколиоза должен выбирать врач. Существуют упражнения, которые могут усугубить искривление, поэтому выполнять их противопоказано. Однако, сколиотические нарушения осанки и спорт – понятия вполне совместимые. Главное – обратиться к врачу для постановки корректного диагноза, выбора курса лечения и получения рекомендаций относительно ограничений и противопоказаний.

Литература

1. Бондарев, В.А. Оздоровительная физическая культура со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата: Дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2002. – 185 с.

2. Брегг, П.С. Программа по оздоровлению позвоночника: Пер. с англ. - М., 1992. – С. 4–12.

3.Епифанов, В.А., Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.

4.Епифанов, В.А., Мошков, В.Н., Антуфьева, Р.Н. и др. Лечебная физическая культура. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.

5.Ергазина, Г.К. Физические факторы в комплексе оздоровительных мероприятий в профилактике поясничного остеохондроза у лиц молодого возраста: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Алма-Ата, 1995. – 22 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Романко, Я.С., 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Медицинская дисциплина, которая принимает средства физической культуры (в основном физические упражнения) для лечения и реабилитации людей, имеющих проблемы со здоровьем. Эта проблема является актуальной на сегодняшний день, так как неоптимальные социальные и экологические условия, демографические проблемы, интенсификация производства, затруднения в организации медицинского обслуживания населения приводит к росту всех видов заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

Содержание. Существуют различные эффективные средства реабилитации, позволяющие ускорить процессы выздоровления, оптимизировать адаптационные взаимодействия организма со средой, исключить монотонность в занятиях, как значимый фактор утомления организма, обеспечить позитивный психоэмоциональный настрой человека, личную заинтересованность в выздоровлении и укреплении здоровья, повысить интерес к средствам и методам физической культуры и одновременно способствовать всестороннему развитию личности.

Цель ЛФК – реабилитация пациента средствами физического воспитания.

Методы оценки эффективности ЛФК:

• физиологический (определение частоты пульса и дыхания, величины артериального давления в ходе каждого занятия и в динамике курсового лечения, проведение электрокардиографического исследования, динамометрии и т. д.);

• психологический (динамика психостатуса пациента),

• клинический (изменения в состоянии: самочувствие, жалобы);

• антропометрический (измерение окружностей и диаметров, толщины жировых складок в динамике занятий);

• педагогический (оптимизация методики занятий для усиления оздоровительного эффекта).

Двигательная активность должна меняться в зависимости от стадии заболевания.

Оптимальные физические нагрузки (тренировки) способствуют нормализации функционального состояния, сна, обменных процессов и др.

Способность к восприятию физических нагрузок у студентов специальных медицинских групп различна[1,2,3,4].

Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

Для студентов *с заболеваниями сердечно-сосудистой системы* показан групповой метод занятий, желательно на улице, в парке или в сквере, то есть физкультура в сочетании с закаливанием. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием и т.п.

Для студентов *с заболеваниями органов дыхания* занятия включают ходьбу, дозированный бег, игры, различные эстафеты, упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками. В холодную, ветреную погоду не следует проводить занятия на улице, особенно страдающим бронхиальной астмой. При проведении занятий в зале акцент делается на правильное ритмичное дыхание, а также на дыхание с акцентом на выдохе (бронхиальная астма, обструктивный бронхит и др.).

Для студентов *с функциональным нарушением осанки* применяют тот или иной комплекс физических упражнений: ходьба, ходьба в приседе, общеразвивающие и дыхательные упражнения. Упражнения с гантелями, набивными мячами выполняются в положении лежа. В занятие включают также упражнения на координацию, равновесие и ряд общеразвивающих упражнений для мышц спины, живота, ягодиц и др.

У студентов *с заболеваниями органов пищеварения* характер влияния тренировок на пищеварение различен. Физические упражнения оказывают положительное воздействие на регенеративные процессы в слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом улучшается микроциркуляция в тканях слизистой, в мышцах, увеличивается объем циркулирующей крови (ОЦК). В занятия включают ходьбу, бег (их сочетание), дыхательные и общеразвивающие упражнения, подвижные игры (или элементы спортивных игр), плавание и др. В первое время следует щадить брюшной пресс, избегать упражнений на тренажерах.

При болезнях почек и мочевых путей занятия включают дозированную ходьбу, бег, подвижные игры (или элементы спортивных игр), общеразвивающие и дыхательные упражнения, занятия на тренажерах. При опущении почки исключают прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений и плавание.

При эндокринных и обменных заболеваниях в занятия включают ходьбу и бег (сочетание бега, ходьбы и дыхательных упражнений),

общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, подвижные игры и др.

По данным ВОЗ, каждый пятый житель планеты имеет *нарушение функции суставов* или предъявляет жалобы на боли в них. Среди полезных физ. нагрузок – ходьба пешком, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения со снарядами (мячами, палками, гантелями и пр.) в положении лежа и сидя, подвижные игры (или элементы спортивных игр). Исключаются прыжки, подскоки (многоскоки), упражнения с гантелями, гириями в положении стоя, а также плавание в осенне-зимний период из-за опасности обострения заболевания.

В настоящее время *близоруких* среди студентов 30—40% от числа учащихся. В зависимости от степени близорукости, не показаны упражнения на поднятие тяжестей (штанги, гири и пр.), прыжковые упражнения, прыжки в воду (или на лыжах с трамплина) при миопии более минус пять. А если у студента, кроме того, гипертония, то занятия физкультурой ограничены в еще большей степени.

Заключение. Опираясь на это исследование, можно сделать следующий вывод: сочетание физических нагрузок с закаливанием для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, очень важны, так как такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Литература

1. Дубровский, В. И., Дубровская, А.В. Физические упражнения для студентов с отклонением в состоянии здоровья (специальные медицинские группы) // В. И. Дубровский, А.В. Дубровская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fiziolive.ru/html/fiz/lfk/delicate_health.htm#delicate_health_4. – Дата доступа: 04. 11. 2017.

2. Артамонова, Л.Л., Панфилов, О.П., Борисова, В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура // Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/lechebnaya-i-adaptivno-ozdorovitel'naya-fizicheskaya-kultura-read-442323-1.html>. – Дата доступа: 04. 11. 2017.

3. Гуревич, Е. Б. Исследование эффективности средств, режимов и методов физического воспитания в системе занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы // Е. Б. Гуревич [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/issledovanie-effektivnosti-sredstv-rezhimov-i-metodov-fizicheskogo-vospitaniya-v-sisteme-zan>. – Дата доступа: 04. 11. 2017.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ПРИ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Роменко, И.Г., Рассохина Е.А., магистранты, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.В. Головач**, канд.биолог.наук, доцент

Ведение. Время двигательной реакции является одним из самых продуктивных интегральных показателей функционального созревания центральной нервной системы и дает возможность оценить и интерпретировать динамику физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате.

Содержание. Нами проведено 4 серии наблюдений за временем двигательной реакции на 153 мальчиках в возрасте 8-9, 12-13 и 15-16 лет, каждая возрастная группа в серии включала не менее 15 испытуемых. Каждая из 4-х проведенных серий отличалась характером сопоставимых между собой мышечных нагрузок (МН).

В I-й серии статическая нагрузка (СН) заключалась в непрерывном сжатии пальцами кистевого динамометра пальцами левой руки с силой, равной половине максимальной. Динамическая нагрузка (ДН) состояла в ритмическом сжатии левой рукой с частотой 120 раз в минуту того же динамометра с той же силой, в обоих случаях работа выполнялась до отказа трижды с 3-минутными интервалами отдыха. Во II-ой серии СН заключалось в удержании туловища под углом 45° к полу при фиксированных нижних конечностях; ДН состояла в том, что испытуемый, лежа на полу, поднимал туловище до прямого угла с конечностями в произвольном, но постоянном для каждого испытуемого ритме. В обоих случаях работа выполнялась трижды до отказа с 3-минутными интервалами отдыха. В III-й и IV-й сериях выполнялись комбинированные нагрузки: в одном варианте после двукратной СН следовала однократная ДН, а в другом – после двукратной ДН следовала однократная СН (ССД и ДДС).

Простую и сложную двигательную реакции регистрировали общепринятым методом с помощью включенного в цепь электросекундомера. Сигналом простой реакции служили в одной группе опытов свет лампочки (время реакции на свет – ВРС), а в другой – звук зуммера (время реакции на звук – ВРЗ). При измерении сложной двигательной реакции (время реакции выбора – ВРВ) 6 раз с интервалом 30-40 секунд включали лампочки разного цвета, при этом только 3 из них должны были вызывать положительную реакцию.

В группе 8-9-летних мальчиков в I-й серии наблюдений ДН вызывала достоверное снижение времени реакции с 448 ± 20 до 378 ± 13 мс ($p < 0,05$). СН, наоборот, увеличивала время ВРС с 363 ± 12 до 387 ± 19 мс ($p < 0,05$). В группе 12-13-летних мальчиков оба вида нагрузки существенно не влияли на время ВРС, а в старшей возрастной группе и ДН, и СН вызывали достоверное

снижение времени двигательной реакции. Изменения времени ВРЗ и ВРВ были практически идентичны сдвигам ВРС, но с одним важным исключением: время ВРВ после СН у мальчиков 8-9 лет увеличивалось более заметно, нежели время ВРС – с 525 ± 22 до 576 ± 15 мс ($p < 0,05$).

Во II-й серии аналогичные по характеру нагрузки, но выполняемые значительно большей группой мышц, оказали подобное влияние на ВРС, как и нагрузки на сгибатели пальцев. Однако в этой серии более мощная ДН не уменьшала время двигательной реакции у 8-9-летних мальчиков, а более мощная СН вызывала и более заметное увеличение времени ВРС.

После нагрузки ДДС время ВРС возрастало с 276 ± 3 до 296 ± 4 мс ($p < 0,05$), после нагрузки ССД – снижалось 292 ± 4 до 270 ± 5 мс ($p < 0,05$).

В группе 12-13-летних мальчиков комбинация нагрузок в обоих сочетаниях, как и однородные нагрузки, существенно не влияли на время реакции. У 15-16-летних выявились иные закономерности: не было типичного для I-й серии снижения времени реакции; СН после двукратной динамической нагрузки не изменила времени реакции, а ДН после двукратной СН даже увеличила его.

В исследованиях на крупных группах мышц выяснилось, что при более мощной нагрузке динамическая работа сразу после статической не устраняет неблагоприятного эффекта от последней у младших школьников.

Заключение. Таким образом, данные, полученные в работе, могут быть в дальнейшем использованы в комплексной оценке динамики функционального состояния детей разных возрастных групп в процессе занятия физической культурой и спортом с целью применения физиологически обоснованных нагрузок, обеспечивающих оптимальную возбудимость и функциональную подвижность центральной нервной системы.

Литература

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина : учебник / В.И. Дубровский. – М., 2002. – 511 с.
2. Смирнов, В.М. Физиология центральной нервной системы : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.М. Смирнов, В.Н. Яковлев – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 352 с.
3. Засядько, К.И. Самооценка спортсменом времени сенсомоторной реакции как показатель динамики его функционального состояния / К.И. Засядько, А.П. Вонаршенко, А.Ф. Борейчук // Здоровье для всех: материалы IV Международной научно-практической конференции, Пинск, 26–27 апреля 2012 г.: в 3 ч. / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – Ч. 2. – С. 21–22.

КОРФБОЛ - СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Симонович, А.А. 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Одной из задач физического воспитания студенческой молодежи в вузе является повышение уровня физической и функциональной подготовленности студентов, что в дальнейшем позволит им успешно осуществлять будущую профессиональную деятельность, выполнять важнейшие социальные функции. Совершенствование процесса физического воспитания студентов является необходимым условием повышения их мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Содержание. Корфбол это игровой вид спорта, является разновидностью баскетбола. Была придумана в Голландии в 1902 году учителем физической культуры Нико Брюкхюсейном.

Отличительными признаками корфбола от других игровых видов спорта является то, что:

- нет деления по половому признаку;
- упрощенные правила игры, в частности запрещены физические контакты;
- универсальность, которая заключается в том, что возможно проводить как спортзале, на улице и т.д.

Благодаря достаточно простым правилам игры, отсутствию гендерных ограничений, возрастных границ корфбол может являться одним из средств физической культуры.

В Беларуси корфбол является относительно молодым, но успешно развивающимся видом спорта. Международной федерацией корфбола проводятся соревнования по корфболу в следующих возрастных категориях: 13-16 лет, до 19, до 21, до 23 и старше, а также среди университетских команд.

Анализ соответствующей литературы позволил нам определить основные задачи физического воспитания студентов при использовании средств корфбола.

К образовательным задачам можно отнести: приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по корфболу, освоение основ техники перемещений и стоек, ловли, передачи, бросков мяча в корзину, правил корфбола, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий корфболом и др.

Воспитательные – содействие гендерному воспитанию студентов, становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; воспитание положительных черт

характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и др.

Оздоровительные – укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости, профилактика сколиоза и других заболеваний, стрессовых состояний средствами корфбола, развитие скоростно-силовых качеств, координационных и кондиционных способностей, повышение умственной работоспособности и логики мышления.

Таким образом, кирфбол как одно из средств физической культуры можно активно использовать на занятиях по физической культуре со студенческой молодежью.

С целью определения информированности студентов о корфболе как виде спорта нами был проведен опрос студентов социально-педагогического факультета. Общее количество респондентов составило 37 человек. Так, на вопрос «знакомы Вы ли с корфболом» только 13 % респондентов дали положительный ответ. О популярности данного вида спорта в Беларуси 8 % студента ответили «да». О том, что проводятся соревнования различного уровня по корфболу в нашей стране знают лишь 8 % опрошенных. На вопрос «Вы бы хотели заниматься корфболом?» только 10% респондентов проявили желание.

Заключение. Основными задачами корфбола в физическом воспитании студенческой молодежи: привлечение молодёжи к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях; содействие физическому, культурному и духовному развитию.

Студенты социально-педагогического факультета имеет очень слабую информированность об этом виде спорта в нашей стране, что подтверждают данные опроса. Необходима целенаправленная работа по популяризации корфбола среди студенческой молодежи. И одним из аспектов этой работы может быть включение корфбола в систему физического воспитания студенческой молодежи, что позволит повысить их мотивацию к занятиям физической культурой, двигательную активность, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки как в баскетболе, так и в корфболе.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Степанюк, Е.А. студентка 3 курса, исторического факультета

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель

Введение. Сидячий образ жизни студенческой молодежи, отсутствие необходимой гимнастики может приводить к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии выливается в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

Существует прямая связь между осанкой и здоровьем. Правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются серьезные беды и уже потом те самые опасные заболевания, которые заставляют нас задуматься, одно из них – это сколиоз.

Сколиоз – тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, сопровождающееся поражением внутренних органов, нервной системы [1].

При сколиозе развивается физическая неполноценность, возникают глубокие психические страдания вследствие больших косметических дефектов. Болезнь вызывает грубое многоплоскостное искривление позвоночного столба, что в свою очередь, обезображивает туловище больного, нарушает работу сердца и легких, приводит к инвалидности. Установлено, что при сколиозе страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, мочевыделительная системы и желудочно-кишечный тракт, нервная система [2].

Содержание. Заболевание сколиоз все чаще встречается среди студентов. Появление компьютерных игр, множества социальных сетей и возможность длительно сидеть за компьютером так же вносят свой вклад в эту проблему.

Нас заинтересовало, как себя чувствуют студенты СМГ с заболеваниями опорно-двигательной системы и делают они что-либо для профилактики своего заболевания.

Нами было проведено анкетирование студентов УО БрГУ имени А.С. Пушкина 3 курса исторического факультета СМГ.

Всего было опрошено 26 студентов (13 девушек и столько же юношей), которые ответили на следующие вопросы: беспокоят ли вас болезненные ощущения в поясничном отделе позвоночника, боли в спине по утрам, в ногах (е), просыпаются ли они из-за боли в позвоночнике, ноге и как часто, каким словом лучше охарактеризовать интенсивность вашей боли (острая, ноющая, пульсирующая, давящая, эпизодическая, тупая), нуждаетесь ли вы в приеме обезболивающих препаратов и как часто, имеются ли у вас сопутствующие патологии со стороны сердечно-сосудистой, эндокринной систем, онкопатология, травмы позвоночника.

По результатам анкетирования выяснилось, что боль в поясничном отделе позвоночника испытывают 65% (у этих студентов она эпизодическая), 30% беспокоят боли в различных местах (10% юношей испытывает эпизодическую боль в ноге, для ее уменьшения иногда принимает обезболивающее, из них 5% вследствие перелома) и 5% не испытывают боль.

Боль в позвоночнике 48% студентов испытывают (20% девушек испытывает постоянную боль в поясничном отделе в основном пульсирующую и ноющую, боль в ноге испытывает 47% (боль носит умеренный характер).

Из-за боли в позвоночнике просыпаются 75% (иногда), в ноге – 40% (часто).

В приеме обезболивающих препаратов нуждаются 68% (иногда). У 80% имеются сопутствующие патологии со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, у 20% – операции на ноге.

Заключение. Таким образом, большая часть студентов испытывает боль в поясничном отделе, позвоночнике. Это связано в большей степени с сидячим образом жизни, малой подвижностью, нежеланием делать что-либо для улучшения своего состояния.

Большинство студентов, которые ведут сидячий образ жизни, подвержены риском заболевания сколиозом. Для улучшения своего состояния и недопущения осложнений необходимо обязательно заниматься лечебной гимнастикой, плаванием, физиотерапией и выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики для позвоночника.

На сегодняшний день проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества.

Литература

1. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное методическое пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.

2. Корнилов Н.В., Грязнухин Э.Г. Травматологическая и ортопедическая помощь в поликлинике / Н.В., Корнилов, Э.Г., Грязнухин. – Спб.: Гиппократ, 1994. – 320 с.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Струнец, В.Ю., 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Ф.К. Гоголюк**, старший преподаватель

Введение. Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека. Питание напрямую влияет на спортивный результат и здоровье каждого спортсмена. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.

Цель работы – определение оптимального режима питания при проведении спортивных тренировок в беге на средние и длинные дистанции.

Методы исследования – анализ литературных источников, интернет ресурсов.

Здоровое питание – один из основополагающих компонентов здорового образа жизни. Это существенный фактор, определяющий адекватность протекаемых в нашем организме процессов. Рациональное здоровое питание обеспечивает нормальное физическое, нервно-психическое развитие, определяет устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, оно оказывает влияние не только на наше физическое, но и на эмоциональное состояние.

Особую значимость имеет питание спортсменов, поскольку от него во многом зависит эффективность тренировок, способность быстро восстанавливать силы после тяжелых физических нагрузок, восполнять энергию, поддерживать в норме функциональное состояние организма, позволяет сохранить себя в форме. Это немаловажная составляющая итогового спортивного результата каждого спортсмена.

Легкая атлетика требует больших затрат энергии, основным источником которой являются углеводы. Поступая в организм вместе с пищей, углеводы подвергаются ферментативному гидролизу сложных молекул – полисахаридов до небольших компонентов – моносахаридов, которые способны проникать через клеточные мембраны и вступать в процессы метаболизма.

Спортсменам следует питаться так, чтобы удовлетворять более 50% суточной потребности в энергии за счет углеводов. Углеводы особенно важны для спортсменов, выступающих в тех дисциплинах, которые требуют большой выносливости. При забегах на короткие дистанции запасы мышечного гликогена не играют такой важной роли, но если уровень гликогена в мышцах невысок, физическая форма ухудшается. Поэтому и для таких видов спорта также рекомендуется богатое углеводами питание. Высокий уровень гликогена в мышцах важен для тренировок в спринте, когда между забегами остается мало времени для восстановления сил.

При интенсивных тренировках для восполнения затрат достаточно удовлетворять около 60% суточной энергии организма за счет углеводов.

В период подготовки к увеличению нагрузок на тренировках или к продолжительным соревнованиям потребление углеводов должно увеличиваться, Источники углеводов: сахар, фрукты, овощи, крупы, рис, хлебобулочные и макаронные изделия, картофель, соки, спортивные напитки.

Одним из критериев, предъявляемых спортсмену, является низкий удельный вес жировой ткани, поскольку это позволяет улучшать спортивные показатели спортсмена. Употребление продуктов с высоким содержанием углеводов также помогает избежать нежелательного прибавления массы тела, это связано с тем, что многие продукты, содержащие углеводы, имеют больший объем, чем продукты, содержащие жиры и имеющие ту же энергетическую ценность. Также для уменьшения жировой ткани необходимо дневной рацион питания разделить на несколько приемов, это

помогает предупредить чувство голода, снижение работоспособности и переедание во время очередного приема пищи.

В меню спортсмена преимущество отдается полиненасыщенным и эссенциальным жирным кислотам, так называемые омега-3 и омега-6. В семействе *омега-3* эссенциальной жирной кислотой является альфа-**линолевая кислота**, а в семействе *омега-6* – **линолевая кислота**. Данные жирные кислоты легко усваиваются организмом, крайне важны для осуществления процессов жизнедеятельности. Организм человека не способен их синтезировать, поэтому важно обеспечить поступление их с пищей.

Жиры животного происхождения являются источником насыщенных жирных кислот, которые достаточно трудно усваиваются организмом. Данные жиры принято считать «вредными» поскольку они являются причиной повышения холестерина в крови. Их употребление следует ограничить, так чтобы они обеспечивали не более 10% от суточной нормы энергии.

Для увеличения мышечной массы и возрастания силы мышц в рацион легкоатлета должны входить продукты питания, содержащие белок, поскольку белки участвуют в акте мышечного сокращения. Количество белков, необходимое для спортсменов, выступающих в «силовых» видах спорта, и бегунов, составляет от 1,2 до 1,7 гр. на 1 кг массы тела в день. Для спортсменов, выступающих в дисциплинах, требующих повышенной выносливости, рекомендуется потребление белков от 1,2 до 1,4 гр. на 1 кг массы тела в день. Атлетам, выступающим в "силовых" видах спорта, тренирующимся с большими нагрузками необходимо увеличить до 2 гр. белков на 1 кг массы тела в день.

Основными источниками белков являются: мясо, рыба, мясо птицы, молоко, творог, сыр, яйца, орехи и бобовые.

В рационе питания спортсмена также должны присутствовать минералы и витамины, так как они лежат в основе нормального протекания многих физиологических процессов.

Минералы – вещества неорганического происхождения, они не вырабатываются организмом, тем не менее, крайне необходимы для его нормального функционирования. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков, участвуют в сложных биохимических процессах, входят в состав ферментов, гормонов. Минералы обеспечивают поддержание водно-электролитного баланса, проведение нервного импульса, выработку энергии, что крайне важно в спорте.

Витамины участвуют в образовании многих ферментов, поскольку являются кофакторами органического происхождения, следовательно, они необходимы для протекания многих биохимических процессов, в частности в синтезе белков, что имеет особое значение для спортсменов.

Во время физических нагрузок происходит активное потоотделение, что может стать причиной обезвоживания. К данному последствию спортсмена может привести не только усиленная тренировка, но и условия климата, эмоциональное состояние. Поэтому для поддержания формы необходимо

регулировать водно-солевой баланс. Пить необходимо, особенно в жарком климате, до, в перерывах и после занятий спортом. Если занятия сопровождаются сильным потоотделением, вода и пища должны содержать достаточное для нормализации водно-солевого баланса количество соли.

Заключение. Таким образом, данные компоненты образуют основу рационализованного питания легкоатлетов. Однако необходимо помнить, что приведенные в данной статье качественные и количественные характеристики рациона спортивного питания являются обобщёнными, а каждый спортсмен имеет свои индивидуальные физиологические особенности, предпочтения, индивидуальный образ жизни, поэтому выбор стратегии питания, позволяющей ему оставаться в форме и достигать высоких спортивных результатов, зависит в большей степени от сбалансированного рациона питания.

Литература

1. Легкая атлетика, ноябрь–декабрь, 2013 г, № 11–12, с. 2
2. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков Книга о здоровом образе жизни. - М., Приор, 2000.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ПРИ АРТРИТЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Топоренко, И.О. I курс, строительный факультет (БрГТУ)
Научный руководитель – **Л.А. Лавринович**, преподаватель

Введение. Артрит коленного сустава представляет собой воспалительное поражение сустава различного генеза, которое может протекать по типу моно- или полиартрита. Первичный артрит коленного сустава может возникать на фоне травм, обусловленных проникновением инфекции в полость сустава. Иногда развитие гонартрита связывают с проведением диагностической пункции коленного сустава либо хирургического вмешательства в этой области. Вторичная форма заболевания может возникать в результате таких системных заболеваний как ревматизм, псориаз, болезнь Бехтерева и болезнь Рейтера, а также таких инфекционных заболеваний, как дизентерия, гонорея, хламидиоз, остеомиелит и бруцеллез. Способствовать развитию недуга могут травматические поражения связок суставов, бурсит, тендинит, избыточный вес, чрезмерные физические нагрузки, чрезмерная подвижность суставов и плоскостопие.

Цель нашего исследования: подбор физических упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата.

Содержание. Лечение артрита основано на комплексном применении медикаментозного и не медикаментозного лечения. При артрите коленного сустава требуется снижение физических нагрузок на конечность и ее

иммобилизация при помощи эластичной повязки. Также требуется соблюдение диеты с исключением жирной, соленой, острой, копченой и консервированной пищи.

Медикаментозное лечение основано на использовании анальгетиков, нестероидных противовоспалительных средств, глюкокортикостероидов и антибиотикотерапии. Профилактика развития воспалительного поражения сустава основана на коррекции образа жизни, рациона питания, массы тела, а также на отказе от вредных привычек и своевременном лечении инфекционных заболеваний и травм коленного сустава. Так же для укрепления мышечно-связочного аппарата показаны физические упражнения, которые применяют на занятиях по лечебной физической культуре. Повторение таких упражнений важно для улучшения объема движений в суставе и общей силы мышц, а также для улучшения стабильности, баланса и снижения нагрузки на коленный сустав.

Упражнение 1.

И.п. – лёжа на животе, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки расположить вдоль тела. 1 – поднять ногу пяткой вверх, со сгибанием от 45-90 градусов в коленном суставе и зафиксировать на 5-8 секунд. 2 – и.п.

Методические указания – выполнять упражнение медленно, каждой ногой по 8-10 раз.

Упражнение 2.

И. п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги согнуть в коленном суставе под углом 90 градусов, стопа полностью на полу. 1 – выпрямить ногу в коленном суставе, поднять насколько возможно, удерживать в такой позиции 1-2 секунды. 2 – и. п.

Методические указания – выполнять 12-15 повторений каждой ногой, по 3 подхода.

Упражнение 3.

И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, держаться за спинку стула. 1 – согнуть ноги в коленном суставе, отводя пятку назад-вверх, до угла в 90 градусов. 2 – и.п.

Методические указания – кол-во повторений 12-15 раз, 3 подхода.

Упражнение 4.

И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, держаться за спинку стула. 1 – согнуть ногу в коленном суставе под углом 90гр. 2 – удерживать в согнутом положении 12-15 секунд. 3-4 –и. п.

Методические указания – кол-во повторений по 3 раза на каждую ногу. 2 подхода.

Упражнение 5.

И.п. – основная стойка, скамейка перед собой. 1 – поднять правую ногу на скамейку. 2 – подтянуть левую. 3-4 – и.п.

Методические указания – повторить для каждой ноги по 20 раз.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что данные упражнения оказывают положительное влияние на суставы при их заболеваниях.

Упражнения укрепляют мышцы и снижают скованность в движениях, а также улучшают кровообращение.

Литература

1. Электронный ресурс : [<https://www.obozrevatel.com/health/bolezni/artrit-kolennogo-sustava.htm>] 30 сентября 18:56

ВИДЫ И РОЛЬ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Хвощевский, М.И. 2 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Биологически активные добавки (БАД) к пище – биологически активные вещества и их композиции, предназначенные для непосредственного приёма с пищей или введения в состав пищевых продуктов. Они используются как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ, для оптимизации различных видов обмена веществ, нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем, снижения риска заболеваний, нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта и в качестве энтеросорбентов [1]. Важно отметить, что БАДы это ни лекарства, ни продукты питания.

Содержание. БАДы делятся на три группы: нутрицевтики, парафармацевтики и эубиотики.

БАД-нутрицевтики – это биологически активные добавки к пище, применяемые для коррекции химического состава пищи человека. Они содержат незаменимые пищевые вещества: витамины, полинасыщенные жирные кислоты, макро- и микроэлементы, пищевые волокна, другие пищевые вещества. Нутрицевтики восполняют дефицит эссенциальных пищевых веществ, улучшают обмен веществ, укрепляют иммунитет, способствуют адаптогенному эффекту к неблагоприятным факторам внешней среды [2].

К ним можно отнести «Глицин Форте», кроме собственно глицина данный БАД имеет витамины группы В, к дефициту которых может привести стрессовые состояния и нервные перегрузки из-за, например, очередной сессии. Данный БАД способствует стабилизацию нервной системы, повышению тонуса мышц, улучшения настроения и памяти и т.д.

БАД-парафармацевтики – это биологически активные добавки к пище, применяемые для профилактики, вспомогательной терапии и поддержки в физиологических границах функциональной активности органов и систем. Следует знать, что пока неизвестна физиологическая потребность в них взрослого человека, а у многих БАД вообще не идентифицированы действующие вещества. В связи с этим применением парафармацевтиков

может привести к неадекватным реакциям организма человека. Парафармацевтики содержат компоненты растительного, животного, минерального или другого происхождения, способные оказывать регулирующие влияние на функции отдельных органов и систем организма человека [2].

По факту парафармацевтиками являются как минеральные воды и диетическое питание, так лечебно-косметические и санитарно-гигиенические товары. Из чего следует, что покупая очередную «минералку», вы покупаете воду с парафармацевтиком.

Эубиотики – биологически активные добавки к пище, в состав которых входят живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие нормализующее воздействие на состав и биологическую активность микрофлоры и моторику пищеварительного тракта [3]. Т. е. это, например, йогурт или таблетка с бифидобактериями, который поможет вам восстановить полезную микрофлору в кишечнике после продолжительного курса антибиотиков.

Заключение. Таким образом, из всего выше перечисленного мы делаем следующий вывод: многие из нас постоянно встречаются с БАДами в повседневной жизни, будь то очередная таблетка назначенная врачом, либо зубная паста с добавлением фтора. Но, к сожалению, БАДы особо не регулируются государством, а большинство нутрицевтиков и парафармацевтиков продаются без рецепта врача, из-за чего они могут вызывать гипервитаминозы, различные недомогания и т.д. Это происходит по причине превышения ежедневной индивидуальной дозы биологически активных веществ для конкретного человека. При этом, они могут и улучшить ежедневное состояние человека, т.к. при грамотном использовании они способны помочь справиться со стрессом, депрессией, ломкостью костей, слабостью мышц и т.д.

Мы считаем, что среди населения (и студенческой молодежи в том числе) необходимо проводить разъяснительные беседы и прочие формы пропаганды о пользе и вреде БАДов.

Литература

1. Биологически активные добавки: определение, характеристика и [Электронный ресурс]. – znaytovar.ru. – Режим доступа : https://znaytovar.ru/s/Biologicheski_aktivnye_dobavki.html. – Дата доступа : 24.10.2019.

2. Парафармацевтики [Электронный ресурс]. – Академик. – Режим доступа : <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1085986>. – Дата доступа : 24.10.2019.

ИССЛЕДОВАНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ УО «ПИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Чаускин, Р.С. Мисковец, М.Н. 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева, канд. пед. наук, доцент.

Введение. Состояние здоровья подрастающего поколения является серьезной медико-социальной проблемой. Количество детей инвалидов неуклонно растет с каждым годом. По данным ВОЗ в мире тугоухостью страдают более 5% населения – 360 миллионов человек (328 миллионов взрослых людей и 32 миллиона детей).

Снижение слуховой функции является причиной ограничения способности к обучению, трудовой деятельности, полноценной социальной жизни [1]

Целью исследования явилось измерение антропометрических показателей детей с нарушениями слуха.

В исследовании нами были использованы следующие методы: анализ литературы, определение антропометрических показателей.

Нами были проведены измерения роста, массы тела с последующим вычислением индекса массы тела.

Рост измерялся при помощи деревянного ростомера. Для исследования массы тела использовались весы с точностью измерения до 50 граммов.

Для расчета индекса массы тела была использована следующая формула:

$$I = m/h^2, \text{ где:}$$

- m — масса тела в килограммах
- h — рост в метрах, [2]

Содержание. Исследование проводилось среди учеников с нарушениями слуха в специальной общеобразовательной школе-интернат г. Пинска.

В исследовании приняли участие 20 учеников 6-8 классов школы-интернат.

Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты определения антропометрических показателей учеников специальной общеобразовательной школы-интернат.

№ п/п	Длина тела	Масса тела	Индекс массы тела (ИМТ)
1	2	3	4
6 класс			
1	152	36	15.58

2	145	30	14.27
3	151	39	17.1
4	2	3	4
5	152	40	17.31
6	168	71	25.16
7	151	35	15.35
8	153	40	17.09
9	152	45	19.48
7 класс			
10	167	95	34.06
11	162	48	18.29
12	150	53	23.56
13	166	59	21.41
14	158	65	26.04
15	163	50	18.82
8 класс			
16	170	60	20.76
17	149	42	18.92
18	162	42	16
19	178	75	23.67
20	178	52	16.41
21	160	49	19.14

При определении индекса массы тела нами была использована следующая интерпретация показателей ИМТ (по ВОЗ):

Таблица 2 – Интерпретация показателей индекса массы тела

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—24,99	Норма
25—30	Избыточная масса тела
30—35	Ожирение
35—40	Ожирение резкое
40 и более	Очень резкое ожирение

Проанализировав данные из таблицы 1 можно сделать следующий вывод: у 9 учеников индекс массы тела недостаточный (дефицит); 7 респондентов имеют индекс массы тела в норме; у 2 учеников масса тела избыточная; 1 ученик в соответствии с предложенной интерпретация показателей индекса массы тела имеет ожирение.

Заключение. По результатам проведённого исследования можно сказать, что у учеников школы-интернат антропометрические показатели тела в норме. Индекс массы тела в норме имеют только 7 человек (28,5%), остальные ученики имеют в той или иной степени отклонения от нормы.

Литература

1) Диагностика и оздоровительная коррекция морфофункционального статуса, физической подготовленности школьников с патологией слуха: Монография / под. ред. Л.Г. Харитоновой. – Омск, 2003. – 220 с.

2) Бурков С.Г., Ивлева А.Я. Избыточный вес и ожирение – проблема медицинская, а не косметическая // Ожирение и метаболизм. 2010. №3. С. 15–19.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Черняк, В.А., 2 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Молодость – это определённая фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но её конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально историческую природу и зависит от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации[1,2,3].

Как правило, одной из частей молодежи являются студенты, которые занимаются учебой и подготовкой к трудовой деятельности. Студенческий период является важной частью для развития человека как личности. А как мы знаем, общество требует от людей больших трудов и усилий, чтобы занять определенное место в нем.

Здоровье — это состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. В современном понятие здоровье — это не только личное дело людей, но и всего социума в целом.

Здоровый Образ Жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Каждый из нас сталкивается с этим понятием. В наше время можно достичь хороших результатов, соблюдая его нехитрые правила: укрепить здоровье и улучшить внешний вид.

Так что же включает в себя Здоровый Образ Жизни? В первую очередь это отказ от алкоголя, сигарет и наркотиков. Эти факторы отрицательно влияют на организм человека. Каждый прекрасно знает об этом, но, к сожалению, не все осознают их последствия.

Содержание. По мнению Л. В. Сохань, «образ жизни молодёжи – система устойчивых, типичных для данной социально- демографической группы способов, форм и видов жизнедеятельности... Это своеобразная картина того, как живут молодые люди в условиях их социально-исторического бытия. Наряду с такими характеристиками жизни, как уровень, качество, стиль, образ жизни молодёжи даёт условное представление о жизни молодых людей как конкретном социокультурном, историческом феномене.

Мы провели анкетирование у Студентов БрГУ имени А.С. Пушкина в возрасте от 17 до 20 лет. В нем участвовало 48 респондентов. В анкете было 10 вопросов.

Анализ показал, что на 1 вопрос (Что такое на твой взгляд ЗОЖ?) ответило 88 % людей, которые имеют представление о Здоровом образе жизни, а 12 % людей никогда не задумывались об этом вопросе. Это означает, что молодежь хорошо относиться к своему здоровью и думают о своем будущем. Анализ по 2 вопросу (Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?) показал, что 63 % считают, что успех зависит от его личного образа жизни, и только 32 % думаю, что не зависит вообще. Анализ 3 (Для чего бы ты стал

вести ЗОЖ?) и 4 (Что помогло бы тебе в изменение своего образа жизни?) вопроса показывает нам, что 68 % людей стали бы вести здоровый образ жизни, что бы выглядет красиво и только 25 % предполагают об изменение образа жизни на примере друзей. Анализ показал, что на 5 вопрос (Употребляешь ли ты спиртное, табак, наркотики?) было отмечено, что 43 % ответили (да, употребляем), 35 % (пробовали) и лишь 22 % отказались от всего этого. Это означает, что образ жизни людей находится в состоянии низкой удовлетворенности. В 6 вопросе (Как ты успокаиваешь себя?), кандидаты ответили, что 68 % справляются со стрессом с помощью музыки, 14% идут в спортзал и 18 % курят и пьют. По процентным показателям мы видим хорошою стрессовую устойчивость к внешней среде. Анализ 7 вопроса (Как часто Вы занимаетесь физкультурой и спортом?) выявил, что 18 человек из 48 (часто) активно занимаются физической культурой и спортом, так же 12 кандидатов из выбранных людей (иногда) занимаются спортом, а остальные 18 человека не занимаются вовсе.

Подводя итоги анкетирования, мы видим, что люди стараются соблюдать здоровый образ жизни, но выбирая при этом очень длинные пути понимания и освоения собственного здоровья и образа жизни.

Основные правила, которые необходимы для молодежи, чтобы улучшить свое здоровье:

- быстрая ходьба пешком (для укрепления мышц);
- правильное питание, отказаться от неестественной пищи;
- отказаться от всех вредных привычек;
- выполнять зарядку (Утренние упражнения улучшают кровообращения, состояние кожи, исчезнет лишний вес и появится легкость в движениях.);
- личная гигиена;
- составить режим дня (если мы будем часто изнашивать свой организм физически или умственно в часы сниженной функциональности нашего организма, то это повлечет за собой серьезные последствия, т. е. снижение работоспособности и жизненного тонуса, плохое самочувствие, нарушение обмена веществ, преждевременное старение и тому подобное);
- закаливание.

Заключение. Подводя итоги, на основе анкетирования и выше сказанного, можно сделать вывод, что состояние молодежи является одни из важнейших факторов успешного развития. Как показывают результаты различных исследований, состояние здоровья внушают серьезные опасения. В связи с тем, что ухудшается экологическая обстановка, социальные и экономические проблемы и т. д. с каждым годом увеличивается подростков с отклонениями в состоянии здоровья. Такое дискомфортное состояние организма молодежи снижает эффективность самых передовых педагогических технологий и не

позволяет в полном масштабе развивать свою личность. В целом никто не может гарантировать здоровье и благополучие нации, в связи с тем, что на нас влияют неблагоприятные факторы воздействия, стрессы, экологическая обстановка – все это создает глобальную проблему, которую необходимо решать.

Литература

1. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. - М. : Наука, 2006.
2. Сохань, Л.В. Образ жизни молодежи / Л.В. Сохань // Социология молодежи: энциклоп. словарь / отв. ред. Ю.А. Зубок, В.И. Чупров. М.; Academia, 2008. – С. 75.
3. Падиарова, А. Б. Социальное неравенство как фактор здоровья нового поколения россиян / А. Б. Падиарова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2009. – № 1.

ОСАНКА КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА

Чехович, А.А 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

Многие люди считают эту патологию не столь существенной в ряду других более серьезных и опасных заболеваний. Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются серьезные беды и уже потом те самые опасные заболевания, которые заставляют нас задуматься.

Неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, нарушенная осанка может привести к развитию сколиоза, который, также является предвестником других серьезных заболеваний.

Кроме того, хорошая осанка придает уверенности в себе, в своих силах, позволяет вам нравиться окружающим вне зависимости от вашего веса, особенностей фигуры.

Цель: выявить взаимосвязь осанки и состояния здоровья среди студентов физико-математического факультета.

Задачи: оценить значение неправильной осанки для здоровья студентов; выявить факторы, влияющие на неправильную осанку.

Методы исследования: анкетирование, исследовательский метод, обзор литературы.

Содержание. Нами было проведено исследование путём опроса 100 студентов второго курса физико-математического факультета. В соответствии с целью была разработана анкета.

Согласно результатам опроса выяснилось, что все опрошиваемые считают, что сколиоз не является приговором. Проблема нарушения осанки возникает по причине: нездорового образа жизни – 50 %; наследственности – 10 %; неудобной мебели – 35 %; неудобной обуви – 5 %.

На вопрос: «Какой образ жизни вы ведёте?» 70% опрошенных ответили, что сидячий. В среднем мы проводим в сидячем положении около 10 – 12 часов в сутки. А если ещё учесть и тот факт, что более половины опрошенных студентов проводят за компьютером от 2 до 5 часов ежедневно, то суммарное время, проводимое ими в сидячем положении, составляет 13 – 15 часов. 90% опрошенных не держат осанку при работе за компьютером. Всего 40% студентов зачастую бывают на прогулке. И лишь 13% делают утреннюю зарядку. Такой образ жизни и является основной причиной развития сколиоза.

Физическая культура, по мнению 78% студентов, влияет на заболевание. Подавляющее большинство считает, что постоянная физическая нагрузка и различные виды упражнения позитивно влияют на состояние организма и предотвращают появление сколиоза. Однако нашлись и те, кто заявил, что физическая культура лишь вредит здоровью и ее нужно избегать (4% студентов). При этом 52% знают о своем заболевании уже более трех лет, но ничего не предпринимают для исправления сложившейся ситуации, а 13% студентов по рекомендациям врачей занимаются спортом, чтобы вылечить сколиоз. Более 8 % ходят на массаж и физиотерапию.

Заключение. По результатам исследования можно сделать вывод, что студенты физико-математического факультета очень любят проводить свободное время у мониторов компьютеров, не задумываясь над тем, что сидя на стуле, они принимают неправильную позу.

На занятиях они часто сидят неправильно, искривляя при этом позвоночник.

Лишь немногие из них делают утреннюю зарядку. А ведь зарядка по утрам – это, прежде всего, процесс, предназначенный для разминки организма. Организм начинает работать, заставляя «просыпаться» все системы организма, снижает утомляемость.

Все это в совокупности с другими факторами приводит к ухудшению самочувствия и студенты после занятий испытывают усталость и боль в спине.

К сожалению, большинство опрошиваемых недооценивают сколиоз и считают, что его можно легко устранить, хотя сами ничего не делают для этого. Если это заболевание достигает определенной стадии развития (2 степень), то лечебная физическая культура и физиотерапия утрачивают свое влияние.

Литература

1. Медведев Б.А., «Сколиоз и остеохондроз: Профилактика и лечение», Издательство «Феникс» 2004 г. –71 с.
2. Шабанова В.В., «Здоровье начинается с позвоночника», Издательство «Газетный мир» 2012 г. –34 с.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Чмель, Е. И. 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В настоящее время проблема здоровья населения и, в первую очередь, подрастающего поколения оказалась в ряду приоритетных национальных проблем многих стран. Данные о состоянии здоровья выпускников школ, студенческой молодежи и продолжительности жизни общеизвестны и печальны. В процессе работы использовался метод анализа научно-методической литературы.

Содержание. Кардиореспираторная система - это система, состоящая из сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Данная система является наиболее чутким индикатором физиологического состояния организма и с её изучения обычно начинаются исследования различных форм и методов профилактики. Кардиореспираторная система определяет физическую работоспособность, её состояние, поскольку обычные физические нагрузки имеют аэробный характер и зависят от функционирования системы транспорта кислорода. Здоровьесозидательная деятельность (ЗСД) заключается в использовании принципов и способов, позволяющих сохранять и развивать как собственное здоровье, так и здоровье обучающихся, творчески дополнять содержание учебного предмета знаниями, умениями, навыками с целью формирования поведения, ориентированного на здоровый образ жизни, укрепление и развитие индивидуального здоровья. Изменяемые поведенческие факторы риска включают согласно ВОЗ:

1. Употребление табака, недостаточная физическая активность, нездоровое питание и вредное употребление алкоголя повышают риск развития НИЗ.
2. Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти (включая воздействие вторичного табачного дыма) и, по прогнозам, это число возрастет к 2030 году до 8 миллионов случаев.
3. Около 3,2 миллиона ежегодных случаев смерти могут быть связаны с недостаточной физической активностью.
4. Половина из 3,3 миллиона ежегодных случаев смерти от вредного употребления алкоголя происходит в результате НИЗ.

5. 1,7 миллиона ежегодных случаев смерти от сердечно-сосудистых причин в 2010 году связывались с чрезмерным потреблением соли/натрия.

Для высшей школы проблема здоровья студенческой молодежи актуальна в связи с тем, что вчерашние выпускники школ становятся студентами. Студенты переезжают для учебы из станиц в город, а также приезжают из других регионов, начинают адаптироваться к новым социально-экономическим и экологическим условиям во время обучения в вузе. Для этого молодому организму требуется поддерживать параметры функциональных систем в определенных пределах, приспособляться к новой среде, что требует мобилизации различных органов и систем организма, прежде всего, кардиореспираторной системы.

В настоящее время студенческая жизнь характеризуется резким снижением двигательной активности студентов как в процессе учебной деятельности, так и в повседневной жизни. «Болезни цивилизации», «гипокинетическая болезнь», «гипокинетический синдром» – все это термины с различными по широте охватываемых ими представлений, употребляемые для обозначения комплекса полиморфных расстройств, наступающих в организме в результате ограничения подвижности.

На сегодняшний день ученые выделяют несколько видов физических упражнений для разминки. Эти упражнения особенно полезны для студентов, так как продолжительный учебный процесс заставляет учащихся вести малоподвижный образ жизни, что ведет к ослаблению мышц. К данным упражнениям относятся:

1. Наклоны головы в стороны (Стойте прямо, смотрите вперед. Наклоняйте голову влево, потом вправо. Делайте упражнение в течение 15—20 секунд. Можете в это же время разминать и кисти рук — крутите их сначала по часовой стрелке, затем против.)

2. Наклоны головы вперед (Стойте прямо, руки положите на затылок. Наклоните голову вперед и слегка надавите на затылок. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы шеи. Будьте аккуратны и не давите слишком сильно. Через 10—15 секунд расслабьтесь.)

3. Растяжка плечевого сустава. (Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Распрямите левую руку, вытяните её перед собой. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите её за затылок. Лицо и плечи должны быть направлены строго вперед. Выполняйте растяжку в течение 10—15 секунд для каждой руки)

4. Ещё одно упражнение для растяжки плечевого сустава (Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Смотрите прямо. Аккуратно заведите левый локоть за голову, придерживайте его правой рукой. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед. Мягко надавите правой ладонью на локоть, чтобы направить его как можно дальше от себя назад. Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой рукой)

5. Растяжка грудных мышц (Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки и разведите в стороны. Сведите лопатки, отводя руки назад. Выполняйте упражнение в течение 10—15 секунд)

Заключение. Работами отечественных и зарубежных ученых было убедительно показано, что исследование реакций систем кровообращения и дыхания дает наиболее наглядные и типичные примеры надежного индикатора адаптационных резервов целостного организма. С позиции региональной стратегии сбережения здоровья студенческой молодежи предложенная комплексная программа будет реализована на следующих четырех принципах: массовость, доступность, неинвазивность, непрерывность.

Самая большая проблема связана со способами воспитания культуры здоровья, поскольку ценности человека - это то, что труднее всего поддается простой трансляции, передаче от их носителей воспитанникам. Педагоги создают условия, а воспитанник принимает или отвергает. От степени готовности педагогов к таким методам и формам деятельности во многом зависит успешность решения одной из важных задач современного отечественного общества – формирование здоровой личности.

Литература

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/kak-pravilno-provesti-razminku-12-uprazhnenij/>. Дата доступа: 25.10.2019.
2. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования. Автор Маджуга Анатолий Геннадьевич. 2010-11 г.г.
3. Библиофонд - Кардиореспираторная система и её функции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=799705>. Дата доступа: 27.10.2019.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Швед, В.А. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель

Введение. Здоровье человека – важнейший фактор, влияющий на его работоспособность, учебную и трудовую деятельность. Именно по этой причине сохранение здоровья населения — это наиболее актуальная задача государства. Следует отметить, что политика государства в сфере здравоохранения часто ограничивается пропагандой только здорового образа жизни, а вопросам здоровьесбережения уделяется не достаточное количество внимания.

Здоровьесбережение — вид деятельности, направленный на улучшение и сохранение здоровья. Чрезвычайно важно поддерживать здоровье

участников образовательного процесса на высоком уровне, так как это оказывает большое влияние на эффективность образования, на потенциальные возможности самореализации студента в процессе образования, а также на подготовку квалифицированных и конкурентоспособных кадров.

К сожалению, уровень здоровья и физической подготовки в целом у молодёжи снижается с каждым годом. Несмотря на то, что в учебных заведениях находят своё применение здоровьесберегающие технологии, значительная часть подростков, поступающих в высшие учреждения образования, имеет хронические заболевания, полное или частичное освобождение от занятий физической культурой. Это, безусловно, подтверждает тот факт, что здоровьесберегающие технологии применяются не систематически.

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс мер, включающий в себя множество факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающегося на различных этапах его обучения и развития.

Существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее популярной и разработанной является классификация Н.К. Смирнова. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья:

- медико-гигиенические технологии;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- экологические технологии;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающие образовательные технологии, которые делятся на организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные технологии и медико-профилактические.

Содержание. С целью определить уровень реализации здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования, нами было проведено исследование на базе УО Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина. Мы определили, какие здоровьесберегающие технологии, применяются в университете:

- медико-гигиенические технологии. Это медицинский кабинет где студентам оказывают медицинскую помощь, обеспечивается вакцинация. Также медики по состоянию здоровья разделяют учащихся на группы – основную, подготовительную, специально медицинскую группы (СМГ);
- психолого-педагогические технологии, заключающиеся в обеспечении комфортной атмосферы в процессе обучения;
- физкультурно-оздоровительные технологии. Данный вид технологий включает в себя вариативность занятий по физической культуре (в

спортивном зале, на свежем воздухе, в бассейне), а также наличие в вузе нескольких спортивных секций;

– учебно-воспитательные технологии, которые представлены различными социальными акциями, которые проводят студенческие организации.

Следующим этапом был опрос 50 студентов третьего курса юридического факультета, с целью определения мнения студентов относительно эффективности используемых технологий. Респондентам были заданы аналогичные вопросы, а при отсутствии ответов разъяснились некоторые понятия.

Первый вопрос помог определить, знают ли студенты, что такое «здоровьесберегающие технологии». Около 80% ответили отрицательно, и лишь 20% — положительно. Респондентам, которые отрицательно ответили на вопрос, разъяснили понятие «здоровьесберегающие технологии» для дальнейшего продолжения опроса.

Второй вопрос, позволил узнать, насколько часто студенты сталкиваются со здоровьесберегающими технологиями. Каждому из опрашиваемых студентов было предложено назвать технологии, которые, по их мнению, используются в вузе. Среди опрошенных 15% не смогли назвать ни одной технологии, 85% назвали как минимум одну технологию. Наиболее часто студенты называли физкультурно-оздоровительные и медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.

Третий вопрос был задан, чтобы узнать, насколько велика польза от внедрённых здоровьесберегающих технологий для каждого студента. 30% респондентов отметили большую пользу и в большинстве аргументировали это тем, что благодаря занятиям физической культуры и посещению секций получили много знаний и умений для поддержания своего физического состояния. Часть респондентов, около 5%, указали на отсутствие для них пользы в здоровьесберегающих технологиях. Остальные студенты отметили среднюю пользу от использования таких технологий.

Четвёртый вопрос был направлен на получение информации об объёме здоровьесберегающих технологий, необходимых для студентов. Большинство студентов, а именно 70%, посчитали недостаточным объём внедрённых технологий. Остальных респондентов устраивает нынешний объём использования технологий.

Как завершение опроса, студентам предоставили возможность высказать свои предложения по использованию здоровьесберегающих технологий в учреждении образования. Опрашиваемые выразили интерес к новым формам проведения занятий по физической культуре, а также к информированию обучающихся об использовании средств релаксации.

Заключение. Проанализировав результаты исследования можно сделать следующие выводы:

- значительная часть используемых технологий направлена, как правило, на поддержание текущего физического состояния студентов, исключая психологические и духовные вопросы;

- для подготовки будущих конкурентоспособных и стрессоустойчивых профессионалов необходимо привлечь студентов не только к занятиям физкультурой и спортом, но и к использованию средств релаксации, к соблюдению правильного питания, режима труда и отдыха;

- для эффективности занятий необходимо вызвать интерес к ним, а это осуществляется посредством правильно подобранного вида деятельности (спорта), учитывающего физическую подготовленность, возраст и ограничения по здоровью конкретного студента;

- опрашиваемые студенты отмечали недостаточно высокий объём использования таких технологий. Однако, с другой стороны, часть опрошенных отмечает значительную пользу от внедрённых здоровьесберегающих технологий.

Литература

1. Гонежук Г.Я., Гонежук А.Г. Здоровьесбережение как задача физического воспитания школьников / Г.Я.Гонежук // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде – 2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Поволжская ГАФКСиТ. – Казань, 2012. – с. 156–158.

2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ, ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Шпарло, В.Н. 4 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств физкультуры и спорта [1]. Особенно важна физическая активность в жизнедеятельности современных молодых людей, в частности, студентов. Занятия физической культурой просто необходимы для поддержания оптимального состояния здоровья, предотвращения заболеваний. Однако их частота, интенсивность зависят от наличия времени и возможностей. Имеет свои особенности физическая активность студентов, проживающих в общежитии, как во время учебного семестра, так и во время

экзаменационной сессии. На сегодняшний день у студентов есть возможность заниматься спортом не только самостоятельно, но и в спортивных секциях университета, тренажёрных залах, а также в специальных спортивных комнатах общежитий.

Содержание. *Цель работы* – выявить особенности физической активности студентов, проживающих в общежитии, в учебное время и в период экзаменационной сессии, проанализировать возможности для занятий спортом в студенческих общежитиях.

Методы исследования. В ходе работы применялись различные методы исследования: изучение литературы и сайтов университета, определение потенциала общежитий по обеспечению студентов возможностью заниматься спортом.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования был проведён опрос студентов филологического, психолого-педагогического, исторического и факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина, проживающих в студенческих общежитиях. В опросе приняли участие 35 студентов. Задавались следующие вопросы:

4. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта/физическими упражнениями помимо пар по дисциплине «Физическая культура» в университете?

5. Снижается ли ваша физическая активность во время сессии?

6. Используете ли вы возможности общежития для занятий спортом во время семестра и сессии?

По результатам опроса установлено, что 23 человека (65,7%) занимаются физическими упражнениями лишь на парах по физической культуре. Другие 34,3% (12 опрошенных) занимаются различными видами спорта – танцами, волейболом, ходьбой, 5 человек из этого числа занимаются самостоятельно – делают регулярные пробежки.

Что касается физической активности во время учебного семестра и во время сессии, то 72% (25 респондентов) отметили, что ввиду большой загруженности и умственного напряжения физическая активность во время сессии закономерно снижается. Лишь 18% (6 человек) из всех опрошенных во время сессии продолжают заниматься физическими упражнениями, посещать спортивные секции и заниматься спортом непосредственно в общежитии, где для этого есть все возможности. Так, в общежитиях №2, 3 и №4 БрГУ имени А.С. Пушкина есть спортивная комната для игры в теннис, а в общежитии №1 – тренажёрный зал. 9 из 12 опрошенных, которые занимаются спортом, знают об этом и регулярно посещают комнату либо тренажёрный зал, оставшиеся 3 человека не посещают и занимаются самостоятельно как во время учебного семестра, так и во время сессии.

Заключения. Физическая активность является важным компонентом общей активности человека. Согласно «Глобальным рекомендациям по физической активности для здоровья», которые были разработаны Всемирной организацией здравоохранения, для людей в возрасте от 18-ти лет

и старше «физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества». Как выявлено, в целом опрошенные, проживающие в общежитиях, физически активны, однако во время сессии сокращается количество свободного времени и, соответственно, исчезает возможность для занятия спортом. Тем не менее, у студентов, проживающих в общежитии, есть все возможности для самостоятельного выполнения физических упражнений либо же занятий в специально оборудованных комнатах общежития или, как вариант, тренажёрных залах спортивного комплекса университета, иных тренажёрных залах и секциях.

Литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – С. 6.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/. – Дата доступа: 08.11.2018.

ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Юркевич, А. Ю., Ямошевич, А. В. 4 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель — П.Ф. Сидоревич, преподаватель

Введение. Спорт играет большую роль в жизни каждого человека. Ребёнок, учащийся, студент, взрослый - человек любого возраста должен поддерживать физическую активность в течение всего дня, так как пассивный образ жизни угнетает здоровье человека. Но в связи с тем, что не у всех и не всегда есть возможность заниматься спортом, следует искать альтернативные способы поддержания здоровья организма.

Самым простым видом физической нагрузки для студента, как и для любого человека, является ходьба. Ходьба - это вид физической активности, который занимает преобладающее место в повседневной жизни каждого человека. Она не отнимает большого количества времени, не требует материальных затрат, улучшает самочувствие и поддерживает здоровье: укрепляет сердечную мышцу, тренирует мышцы ног, ускоряет метаболизм, нормализует сон, улучшает работу мозга, повышает иммунитет и т. д. Также стоит отметить то, что ходьба является тем видом физической активности, который доступен каждому человеку, ведь для него нет значительных медицинских противопоказаний.

Содержание. Данная тема является актуальной для каждого человека, так как не всегда есть нужные ресурсы (время, деньги и т. п.) для занятий

спортом с целью поддержания физического здоровья организма, а ходьба является хорошей и незатратной заменой различным физическим нагрузкам.

Объект исследования: ходьба и её влияние на организм человека.

Предмет исследования: влияние ходьбы на состояние здоровья человека.

Цель работы. Выявить уровень физической активности студентов.

Возраст респондентов: от 17 до 32 лет.

Метод исследования: анкетирование, опрос студентов.

Результаты и их обсуждение. В опросе участвовали студенты первого курса филологического факультета. Количество респондентов - 120 человек, что составляет 4,5% от списочного состава всех студентов университета.

Прежде всего, мы пытались выяснить приблизительное количество шагов студента, пройденное за один день. Средний показатель - от 6 до 7 тысяч шагов для студентов с низкой физической активностью, а для студентов с высокой физической активностью - от 12 до 17 тысяч.

В ходе исследования мы выявили, что большинство студентов (75%) совершают длительные пешие прогулки 3-4 раза в неделю, 15% - 2-3 раза в неделю, 7% - 1-2 раза, а оставшиеся 3% - ежедневно. 44 человека выходят в среднем за две остановки от нужной им из общественного транспорта для поддержания здоровья и улучшения самочувствия. 10 человек заменяют подъём на лифте ходьбой по лестнице. 16 человек - специально удлиняют свой путь домой или в общежитие, заходя в различные магазины или находя новые дороги к месту проживания.

Заключения. Мы проанализировали уровень физической активности студентов филологического факультета и выяснили, что подавляющее большинство студентов ведут достаточно активный образ жизни. Многие сознательно увеличивают время пеших прогулок, выходя из автобуса на несколько остановок раньше или проходя весь путь пешком. Некоторые из опрошенных нами заменяют поездки на лифте подъёмом по лестнице, что также положительно влияет на их здоровье. В целом, все из опрошенных являются достаточно активными людьми, так как каждый проходит более 5 тысяч шагов в день, что является нормой для поддержания организма в хорошем состоянии.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: «Физкультура и спорт», 1988 – 208с.;
2. Акулич, Н. В. Человек и его здоровье :учеб. пособие / Н. В. Акулич, Н. В. Машенко. - Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А. А. Кулешова, 2000.- 160 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ В ФОРМИРОВАНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Якимович, А.С.,1 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Сегодня люди стали все чаще задумываться о здоровье своих ног, ведь именно они дают нам свободу перемещения, позволяет комфортно управлять автомобилем, наконец, у женщин ноги считаются одной из самых привлекательных частей тела. Многие знают, что такое «варикоз» и как бороться с этим заболеванием, но как, ни странно мало кто задумывается о самой стопе, ведь именно она первой принимает на себя нагрузку при ходьбе, которая с каждым шагом по различным жестким покрытиям испытывает разные ударные нагрузки.

Мы перемещаемся в пространстве; бегаем, шагаем, прыгаем, ползаем, плаваем, совершаем каждый день тысячи разнообразных выпрямлений, сгибаний, поворотов обеспечивает всё это костно-мышечная система или опорно-двигательный аппарат.

Содержание. Опорно-двигательный аппарат – это совокупность костей скелета, суставов, сухожилий, скелетных мышц, то есть тех структур, которые создают каркас нашего тела, дают ему опору и обеспечивают его способность передвигаться в пространстве. Здоровье опорно-двигательного аппарата зависит от многих факторов: от физической активности, массы тела, питания, от правильно подобранной одежды и обуви.

Стопа, как и вся нога, представляет собой надежную конструкцию. Ее суставы обеспечивают движение во всех плоскостях и позволяют при этом приспосабливаться к любым неровностям почвы. Продольный и поперечный своды стопы берут на себя нагрузки при ходьбе, беге, прыжках, амортизируя удары и оберегая все тело и внутренние органы от излишних сотрясений. При движении стопы поочередно принимают на себя полный вес человека, в положении стоя – его половину.

Под влиянием избыточной массы тела, неправильной ходьбы, неверно подобранной обуви, длительного стояния, травм стоп, а также причин наследственного характера (прежде всего, врожденной слабости связок или тонкости кости) у многих людей рано или поздно возникает состояние хронической усталости стопы. Поначалу человек ощущает тупые боли в области свода стопы и передней поверхности голени, которые проходят после отдыха. Такие образом мышцы подают сигнал, что им нужна помощь.

Обувь является частью одежды человека, предназначенной для предохранения ног от вредных внешних воздействий. По назначению обувь подразделяется на бытовую (повседневную), специальную – спортивную, медицинскую (ортопедическую), производственную.

Нами был проведен опрос, среди студентов социально-педагогического факультета, по эффективности спортивной обуви в формировании опорно-двигательного аппарата:

1. Как вы считаете нужно ли носить ортопедическую обувь?

75%- да; 15%- затрудняются ответить; 10%-нет

2. Какую роль играет обувь в спортивной деятельности?

65%- играет большую роль при занятиях физической культуры; 35%- считают, что не играет большой роли

3.А вы уделяете внимание подбору обуви?

78%-да; 22%-нет.

4.Носите ли вы сменную обувь на физическую культуру?

93%- да; 7%- нет.

6.Как вы считаете нужно ли подбирать обувь для определенного вида спорта?

55%-считают, что нужно подбирать обувь для определенного вида спорта; 45%- считают, что не нужно.

7.Имеет ли какое-то значение инуровка спортивной обуви?

45%-думаю, что да; 35%-затрудняюсь ответить; 20%-думаю, что нет.

Заключение. Таким образом, мы пришли к выводу, что для правильного формирования опорно-двигательного аппарата необходимы физические нагрузки, а хорошая спортивная обувь обеспечивает комфорт во время тренировки, помогают улучшить технику упражнений и защищают от травм и растяжений.

Литература

1. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

3. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

Ярмолич, В.И., Панасевич, А.Г 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Л.Н. Лаптиева**, канд. пед. наук, доцент.

Введение. Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, вызывая заболевания сердечно-сосудистой системы, нервной системы и др.; вызывает неадекватное поведение в обществе.

Некоторые считают, что если в напитке маленькая доля алкоголя, то он не навредит организму это глубочайшее заблуждение нашего общества. В последнее время всё чаще можно увидеть подростков в состоянии алкогольного опьянения, всё чаще можно увидеть девушек, открыто

распивающих спиртные напитки. Частое употребление алкоголя становится вредной привычкой и может привести к алкоголизму [1].

Целью нашей работы явилось исследование отношения студентов 1 курса к употреблению алкогольных напитков.

Материал и методы исследования.

В исследовании приняли участие 20 студентов 1 курса факультета Здорового образа жизни Полесского государственного университета. Исследование проводилось методом анкетирования.

Содержание. Нами была разработана анкета, содержащая ряд вопросов отношения употребления студентами спиртных напитков. Результаты анкетирования приведены в таблицах 1-7.

Таблица 1 –Частота употребления различных спиртных напитков студентами 1 курса

Употребляете ли Вы спиртные напитки?					
Да		Нет		Затрудняюсь ответить	
Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
14	70	2	10	4	20

Таблица 2 –Отношение студентов первого курса к употреблению спиртных напитков

Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?					
Положительно		Отрицательно		Нейтрально	
Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
14	70	2	10	4	20

Таблица 3 – Возраст употребления спиртных напитков студентами первого курса

С какого возраста Вы употребляете спиртные напитки?					
До 16		С 16 до 18		После 18	
Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
18	90	2	10	0	0

Таблица 4 –Предпочтение студентов первого курса к спиртным напиткам

Каким спиртным напиткам Вы отдаете предпочтение?					
Пиво		Вино		Крепкие напитки	
Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
10	50	4	20	6	30

Таблица 5 –Частота употребления пива студентами первого курса

Как часто Вы употребляете пиво?		
Название вопроса	Количество человек	%
2. Не употребляю	2	10
3. Каждый день	3	15
4. Один раз в неделю	11	55
5. Один раз в месяц	4	20
Один раз в год	0	0

Таблица 6 –Частота употребления вина студентами первого курса

Как часто Вы употребляете вино?		
Название вопроса	Количество человек	%
2. Не употребляю	2	10
3. Каждый день	0	0
4. Один раз в неделю	1	5
5. Один раз в месяц	9	45
Один раз в год	8	40

Таблица 7 – Частота употребления крепких спиртных напитков студентами первого курса

Как часто Вы употребляете крепкие спиртные напитки?		
Название вопроса	Количество человек	%
2. Не употребляю	2	10
3. Каждый день	0	0
4. Один раз в неделю	6	30
5. Один раз в месяц	10	50
Один раз в год	2	10

Результаты исследования показали, что часто употребляют спиртные напитки 70% респондентов, редко – 10%, затруднились ответить на этот вопрос 20% человек.

Результаты анкетирования показали, что чаще всего студенты пьют пиво - несколько раз в неделю (50% человек). Вместе с тем 15% студентов вообще не употребляют пиво. Вино употребляют – 20% опрошенных, крепкие спиртные напитки – 30% человек. Среди алкогольных напитков студенты отдадут предпочтение пиву (50%).

Исследование показало также, что пик первого знакомства с алкоголем приходится на возраст до 16 лет.

Заключение. Проведенное исследование показало, что достаточно большой процент студентов в той или иной мере употребляет алкогольные напитки. Из алкогольных напитков студенты отдают предпочтение слабоалкогольным напиткам (пиво) – 50% человек. Вино и другие крепкие напитки студенты употребляют крайне редко (5%).

ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ТРЕТЬЕКУРСНИКОВ К ЗАКАЛИВАЮЩИМ ПРОЦЕДУРАМ

Ярмончик, М.Д. 3 курс, ФИСЭ (БрГТУ)

Научный руководитель – **Н.С. Мартынюк**, канд. пед. наук доцент

Введение. Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Начало представлений о пользе закаливания человека водой и о ее целительных свойствах положил Гиппократ (480–356 гг. до н.э.). В своих «Афоризмах» он писал: «...опухоли в сочленениях и боли без язвы, припадки подагры и конвульсий – из этих болезней наибольшую часть обильное обливание холодной водой облегчает, уменьшает, разрешает боль, ибо умеренное заглушение боли имеет раздражительную силу» [1].

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.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси, где оно носило массовый характер. «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», – писал секретарь гольштейнского посольства в Москве Адам Олеарий. Е.А. Покровский также писал о том, что у жителей Древней Руси «...считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам» [2].

Прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность, творческую работоспособность.

А.С. Пушкин систематически закалялся, купался в реке до поздней осени, а зимой по утрам принимал ванну со льдом (вспомним его

стихотворные строки: «Здоровью моему полезен русский холод», «Полезен русскому здоровью наш укрепительный мороз») [3].

А сколько интересного и полезного о закаливании можно найти в биографиях Л. Н. Толстого, И. П. Павлова, И. Е. Репина, Д.И. Менделеева и других гениальных людей. Все они прожили большую творческую жизнь благодаря регулярному закаливанию и физическим упражнениям.

Академик И.П. Павлов купался в Неве вплоть до замерзания реки. Художник И.Е. Репин круглый год спал в незастекленной и неотапливаемой спальне.

Н.Г. Чернышевский был большим любителем купания в холодной воде. Находясь в ссылке в Якутии, где короткое сибирские лето не успевало прогреть воду реки, он подолгу купался, вызывая удивление местных жителей [3].

На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения такие как Н.Н. Пирогов, В.М. Бехтерев, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов. Их исследования и научные труды лежат в основе современных представлений о физических воздействиях закаливающих процедур на организм. В сочетании с физическими упражнениями при соблюдении гигиенических условий и рационального режима жизни закаливание составляет единый процесс физического воспитания [4].

Цель работы - выяснить отношение современной студенческой молодежи к закаливающим процедурам.

Методы исследования - анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом Брестского государственного технического университета Н.С. Мартынюком.

Содержание. Респондентами стали студенты группы 3-го курса двух групп М-146 и М-147 факультета инженерных систем и экологии «Брестского государственного университета» (БрГТУ) в количестве 36 человек.

Количество вопросов в анкете – 20, для получения правдивых ответов использовали анкету закрытого типа. На ответы студентам было предоставлено 20 минут.

Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» «СМГ (специальная медицинская группа)» ответило 27,8 % (10 человек); «основная» ответило 41,7 % (15 человек); «подготовительная» ответило 19,4 % (7 человек); «занятия в спортивных секциях» ответило 11,1% (4 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» «Да» ответило 41,7 % (15 человек); «Нет» ответило 16,7 % (6 человек); «Иногда» ответило 16,7 % (6 человек); «затрудняюсь ответить» ответило 25% (9 человека).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» «Да» ответило 13,9 % (5 человек); «Нет» ответило 86,1 % (31 человек).

На вопрос: «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» «Обливание холодной водой» ответило 27,8 % (10 человек); «Ежедневные прогулки и умывание холодной водой лица и шеи» ответило 50% (18 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 22,2% (8 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 13,9 % (5 человек); «Нет» ответило 50 % (18 человек); «Иногда» ответило 36,1 % (13 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 44,5% (16 человек); «Нет» ответило 19,4% (7 человек); «Затрудняюсь ответить» ответило 36,1 % (13 человек).

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов 3-го курса Брестского государственного технического университета считает закаливание важным средством укрепления здоровья.

В то же время, опрос респондентов показал, что закаливающие процедуры еще не стали жизненно необходимой потребностью студенческой молодежи технического вуза, что требует усиления работы в этом направлении.

Литература

1. Горбенко, П. П. Вода – целительница / П. П. Горбенко, В. П. Ерко. – СПб. : «Тайны здоровья», 1991. – 64 с.
2. Иванченко, В. А. Тайны русского закала / предисл. И. Д. Зверева. – М. : Мол. гвардия, 1985. – 173 с.
3. Тихомиров, И. И. О закаливании / И. И. Тихомиров. – М. : Знание, 1989. – 48 с.
4. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. – 162 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Денисюк, В.Г. 3 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.В. Шиндина**, преподаватель

Введение. Здоровье – это важнейшая потребность человека, в развитии личности и играющую важную роль в жизненном благополучии. Здоровье является главной предпосылкой к изучению окружающего мира, и счастьем человека. Активная долгая жизнь – это важный фактор позволяющий держать своё здоровье в норме, насколько это возможно.

Наблюдения и эксперименты давно позволили разделить факторы, влияющие на здоровье человека – это биологические и психологические. К биологическим факторам относят – возраст матери, когда родился ребенок, возраст отца, протекания беременности и родов, физические характеристики

ребенка при рождении. Психологические факторы, как результат действия биологических и социальных факторов. Сохранить своё здоровье, это обязанность самого человека.

Содержание. Важные элементы здорового образа жизни: хорошее питание, трудовая деятельность, личная гигиена, оптимальный двигательный режим, закаливание, и самое главное отказ от вредных привычек. Регулирование здорового образа жизни требует немалых усилий и борьбы над собой.

Здоровый образ жизни, сейчас очень актуально, чем много лет назад. Сейчас даже пожилые люди пытаются вести здоровый образ жизни без вредных привычек, тем самым продлевая себе жизнь. Какой бы продвинутой не была медицина, она не сможет нам вернуть потерянное здоровье полностью. Мы должны беречь сами себя, а не губить.

Нами было проведено анонимное анкетирование среди студентов третьего курса социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина, чтобы выяснить актуально ли в наше время жизнь студента без вредных привычек на фоне здорового образа жизни. В ходе опроса выяснили, что к третьему курсу студенческая молодёжь уже понимает как значимо здоровье и здоровый образ жизни. Из 94 человек опрошенных вопрос: «Реально жить без вредных привычек и вести здоровый образ жизни в современном обществе молодому человеку?» нас немного шокировал ответ. Выяснилось, что на фоне здорового образа жизни у 78% присутствует наличие вредных привычек. Однако стоит отметить, что наличие вредных привычек, а это курение, парение электронных сигарет и употребление спиртных напитков не носит зависимый характер. Наиболее распространённая вредная привычка среди студенческой молодёжи по результатам анонимного анкетирования – курение и его разновидности, 34% из 94 человек опрошенных (из них 13% курение носит практически зависимый характер и 11% курят иногда). Присутствие алкоголя в жизни студенческой молодёжи к радости, носит не постоянный характер, т.е. молодёжь не зависима от спиртных напитков.

На фоне моды на здоровый образ жизни и пропаганду здорового образа жизни в стенах БрГУ имени А.С. Пушкина студенты задумываются о своём будущем и будущем своего поколения, что приводит их в спортивные залы, к любой физической нагрузке и отказу от вредных привычек.

Самым важным условием здорового образа жизни является занятие спортом. Пусть это будет хотя бы пробежка по утрам, но результат будет заметен уже через пару дней. Из-за недостатка движения наш организм застаивается, появляются усталость во всем теле. Потратив один час в течение дня на физические упражнения, мы будем в хорошей форме и продлим себе жизнь.

Заключение. Борьба со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак и

алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью.

Искоренить вредные привычки взрослых сложнее, чем привычки подростков, молодёжи. Подростки и молодёжь легче воспринимают и усваивают информацию. Поэтому родителям и нам педагогам не стоит отчаиваться, если ребенок стал зависимым от вредных привычек. Конечно, лучше такие ситуации предупредить и снизить вероятность возникновения к минимуму, путем бесед на тему опасности вредных привычек, приобщению к физической культуре и спорту, развитию творческих способностей и так далее.

Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

Изменить образ жизни и питание, нельзя за одну ночь или день, но главное ставить цель и добиваться её. Ведь во многом наше здоровье зависит от нас самих.

Литература

1. Г. Л. Апанасенко. Здоровый образ жизни. Л., 1998.
2. Е. А. Пирогова. Окружающая среда и человек Минск, 1999.
3. Золинов В. Ф. Физическое воспитание взрослого человека. Л., 2001.
4. Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. Здоровье человека М., 2004.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ М.МОНТЕССОРИ)

Бродницкая И.А. магистр, ф-т физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Проблема психофизического 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, психофизические явления анализируются в 3 аспектах: в аспекте моторного поля (сферы усилий), в аспекте сенсорного поля (сферы информации для совершения движения), а также в аспекте механизмов переработки сенсорной информации и организации моторных актов. В итоге психофизика понимается как единство органов чувств и телесных средств действенной активности человека [1].

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 психофизической сферы ребенка [2].

Благодаря специально подобранным играм и упражнениям, дошкольники приобретут самостоятельно знания необходимые для овладения программными умениями и навыками, что в конечном итоге будет способствовать более успешной подготовке к школе и адаптации в обществе.

Содержание. Исследование проводилось на базе ГУО Ясли-сад № 11, г. Пинска. В исследовании принимали участие дети дошкольного возраста – группа М.Монтессори (3-6 лет) (n=12).

В результате динамики качественного прироста исследуемых параметров психофизической подготовленности детей дошкольного возраста, было выявлена положительная восходящая тенденция перехода из одного уровня в другой (относительно индивидуальной шкалы) детей всех возрастов 3-6 лет, за счет существенного раскрытия резервных возможностей исследуемых психофизического потенциала детей.

Обобщая полученные данные эксперимента, следует отметить, что динамика качественного уровня психофизической подготовленности детей дошкольного возраста до и после педагогического воздействия в разные возрастные группы имели следующую сумму баллов (до и после эксперимента):

Старший дошкольный возраст (6 лет): координационные способности (38-45 баллов); скоростные способности (15,7-17,3 балла); скоростно-силовые способности (8,3-10,0 балла); силовые способности (21,3-24,7 балла); функциональная подвижность суставов (7,2-7,6 балла); сенсомоторные реакции (22,7-28,7 балла); психические познавательные процессы (16,7-20,3 балла); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (12,7-13,3 баллов); интегральная психофизическая подготовленность (142,5-166,6 балла).

Старший дошкольный возраст (5 лет): координационные способности (37,3-43,7 балла); скоростные способности (11-13,7 балла); скоростно-силовые способности (6,0-7,3 балла); силовые способности (18,7-24,0 балла); функциональная подвижность суставов (6,9-7,3 балла); сенсомоторные реакции (20-27,3 балла); психические познавательные процессы (15,3-18,3 балла); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (11,3-12,7 балла); интегральная психофизическая подготовленность (126,5-154,3 балла).

Средний дошкольный возраст (4 года): координационные способности (31-35 балла); скоростные способности (10,3-13,7 балла); скоростно-силовые способности (5,3-7,0 балла); силовые способности (18,3-20,7 балла); функциональная подвижность суставов (6,2-7,3 балла); сенсомоторные реакции (18,7-27,0 балла); психические познавательные процессы (15,0-16,7 балла); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (9,3-11,3 балла); интегральная психофизическая подготовленность (114,2-138,7 балла).

Младший дошкольный возраст (3 года): координационные способности (23-32 балла); скоростные способности (6,7-9,7 балла); скоростно-силовые способности (3,3-4,4 балла); силовые способности (9-14,3 баллов); функциональная подвижность суставов (5,4-6,8 балла); сенсомоторные реакции (16-25 балла); психические познавательные процессы (14-17 балла); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (10,3-11,7 балла); интегральная психофизическая подготовленность (87,1-121,1 балла).

Динамика качественного прироста исследуемых показателей психофизической подготовленности детей всех возрастов (дети 3 лет – прирост 34 балла – 28%; дети 4 лет – 24,5 балла – 17,6%; дети 5 лет – 27,8 балла – 18%; дети 6 лет – 24,1 балла – 14,5%), обусловлена положительными изменениями уровня построения движения за счет сенсорно-когнитивного, моторно-функционального, и моторно-координационного компонента потенциала детей в процессе физического воспитания.

Заключение. В результате анализа уровня показателей детей дошкольного разного возраста, характеризующих их психофизические способности, можно заметить, что дети 6 лет почти по всем исследуемым параметрам опережают детей 5-4-3 лет. Однако, наше предположение о том, что динамика в количественном и качественном темпе прироста выше у детей 3-4 лет в отличие от детей 5-6 лет. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что дети младшего дошкольного возраста высокий уровень нераскрытых резервных возможностей психофизического потенциала, в отличие от детей старшего школьного возраста.

Алгоритм сопряженного воздействия средств разной двигательной координационной направленности в предлагаемой системе М. Монтессори «равномерность + сопряженность + вариативность» позволяет детям в разновозрастной группе существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности психофизического потенциала готовности детей к обучению в школе, и тем самым существенно повысить эффективность процесса физического воспитания. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программно-методического обеспечения и рекомендаций по подбору средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста занимающихся по системе М.Монтессори, которые позволили существенно повысить уровень психофизических способностей, и соответственно, формирование готовности детей к обучению в школе.

Литература

1. Монтессори, М. Мой метод : начальное обучение / М. Монтессори ; Пер. с фр. Л. Б. Печатникова. – М. :Астрель: АСТ, 2007. – 349 с.
2. Система М. Монтессори : Теория и практика : учеб.пособие для студ. учреждений высш. образования / М.Г. Сорокова. – 6-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 384 с.
3. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ FMS-TEST)

Кисель М.А., 2 курс, факультет спортивно-технический (Белорусский национально-технический университет, г. Минск)
Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд.пед.наук, доцент

Введение. В современном спорте существует множество тестов для оценки различных параметров функциональной подвижности суставов. Проведение мониторинга функциональной биомеханической подвижности суставов при помощи специальных тестов дает тренеру информацию о влиянии тренировок на организм и позволяет выбрать оптимальную стратегию для подготовки к соревновательной деятельности [1].

Биомеханические критерии рациональной спортивной техники во многом определяются условиями работы мышц в конкретном упражнении, особенностями силового поля при движении. К ним относятся: максимально возможное использование внешних сил для осуществления движения; создание условий для более полной реализации силового потенциала спортсмена; существование ярко выраженной ритмической и фазовой структур движения.

Движения спортсмена в сложно-координационных упражнениях отличаются устойчивой картиной развертывания усилий во времени, с проявлением их максимумов в наиболее ответственные моменты. Наличие ярко выраженных частей (фаз) движения также является признаком рациональной техники, так как последовательное решение частных двигательных задач позволяет эффективнее использовать силовой потенциал спортсмена [2].

В этой связи целью работы явилось выявление биомеханической подвижности суставов у прыгунов в воду разной спортивной квалификации.

Содержание. Анализ литературных источников, специальные видеосъемки, педагогические наблюдения, функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS) спортсменов прыгунов в воду. В исследование приняли участие спортсмены национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду.

Функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS) – это система из 7 тестов, позволяющая быстро и объективно оценить базовые двигательные навыки спортсмена. FMS разработана американскими физиотерапевтами Греем Куком (Gray Cook) и Ли Бартоном (Lee Burton) и широко применяется в системе спортивной медицины США.

Описание тестов FMS (рисунок 1): 1. Приседание (Deep Squat); 2. Перешагивание через барьер ((Hurdle Step); 3. Выпад (In-Line Lung); 4.

Подвижность плечевого пояса (Shoulder Mobility); 5. Подъем прямой ноги (Active Straight Leg Raise); 6. Отжимание (Trunk Stability Push-Up); 7. Ротационная стабильность (Rotary Stability). Оборудование: измерительная доска 150x10x3 см, бодибар, рулетка, барьер с меняющейся высотой.

В ходе тестирования выявлены: высокий уровень функциональной подвижности суставов выявлен у Хамулькиной Е (31 балл – снижены показатели тазобедренного сустава и плечевого сустава); средний уровень у Наврозова Ю (28 баллов – снижены показатели тазобедренного сустава и плечевого сустава, широчайшие мышцы спины) и Боровского А (27 баллов – снижены показатели тазобедренного сустава и плечевого сустава, широчайшие мышцы спины).

Спортсмен	1. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДВИЖНОСТИ ТЕЛА													Интегральный уровень
	Приседание	Перешагивание		Выпады		Подвижность плечевого пояса		Подъем прямой ноги		Отжимания	Ротационная стабильность			
		L	R	L	R	L	R	L	R		L	R		
Хамулькина Е	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	31	
Наврозов Ю	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	28	
Боровский Ю	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	27	

Рисунок 1 – Функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS) и индивидуальный профиль функциональной подготовленности спортсменов

Заключение. Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень функциональной подвижности суставов прыгуна в воду, который в течение подготовительного периода подготовки должен повышаться и достичь своего максимума (38 баллов). Полученные биомеханические характеристики функциональной оценки движения спортсменов позволят более эффективно построить процесс технической подготовки с учетом индивидуальных параметров соревновательных движений.

Литература

1. Холодов, Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Академия, 2002. – 480 с.
2. Gray Cook Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies / Gray Cook. - On Target Publications. Santa Cruz, California. 2010. – 408 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Лемачко А.Г., магистрант, ф-т физического воспитания
(УО «БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.В. Шаров**, канд.пед.наук, доцент.

Введение. Рост спортивных достижений, конкуренция в борьбе за мировое первенство требуют постоянного повышения качества и эффективности тренировочного процесса. Повышение мастерства пловцов – это непрерывный процесс совершенствования, охватывающий все стороны спортивной подготовки: физическую, техническую, психологическую, тактическую [1].

Физическая подготовка пловца рассматривается как один из ведущих принципов тренировки, позволяющий одновременно и целенаправленно развивать, совершенствовать физические способности и технику выполнения упражнений. Для этого необходим подбор специальных упражнений, близких по структуре и характеру выполнения соревновательных упражнений, а также позволяющих обеспечить единство развития специальных способностей и навыков [2].

Современная соревновательная деятельность в плавании предъявляет высокие требования к обеспечению физической готовности юных пловцов, что напрямую зависит от развития личности спортсмена, а именно двигательные способности. Важнейшую роль в системе подготовке пловцов на этапе начальной подготовки играет развитие двигательной и физической сферы.

Физическая подготовленность отражает степень умения рационально реализовывать двигательный потенциал в процессе решения технико-тактических задач. Структура физической подготовленности представляет собой систему и характеризуется совокупностью физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость и координация).

Цель работы – исследование уровня физической подготовленности детей занимающихся плаванием на начальном этапе подготовки.

Содержание. В ходе исследования для определения уровня физической подготовленности пловцов и её сравнительного анализа использовались следующие тесты: бег 10 м, бег 5 мин, бег «змейкой» 10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, подтягивание в висе на перекладине, наклон вперед. Исследование проводилось в г. Бресте на базе ГСУСУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по водным видам спорта», в котором приняли участие 20 пловцов (8-10 лет).

В результате анализа уровня физической подготовленности пловцов 10-11 и 12 лет девочки позволил нам выявить достоверные различия ($P > 0,05$) между результатами тестовых заданий «Бег на 10 м» (скоростные способности – $t=2,08$), «Бег 5 мин» (выносливость – $t=2,11$), «Наклон вперед» (гибкость – $t=2,61$). Недостоверные различия ($P < 0,05$) между результатами тестовых заданий «Прыжок вверх с места» (скоростно-силовые способности $t=0,28$), «Бег змейкой 10 м» (координационные способности $t= 0,21$), «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности – $t=0,08$), «Сгибание и разгибание рук» (силовые способности – $t=1,13$), «Разница между бегом змейкой и 10 м» ($t=0,18$).

Анализ уровня физической подготовленности пловцов 10-11 и 12 лет мальчики позволил нам выявить достоверные различия ($P>0,05$) между результатами тестовых заданий «Бег 5 мин» (выносливость – $t=2,11$), «Наклон вперед» (гибкость – $t=2,15$). Недостоверные различия ($P<0,05$) между результатами тестовых заданий «Прыжок вверх с места» (скоростно-силовые способности $t=0,35$), «Бег на 10 м» (скоростные способности – $t=0,31$), «Бег змейкой 10 м» (координационные способности $t=0,04$), «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности – $t=0,04$), «Наклон вперед» (гибкость – $t=0,38$) и «Разница между бегом змейкой и 10 м» ($t=0,07$).

Заключение. Таким образом, сравнивая уровень физической подготовленности юных пловцов 10-11 лет и 12 лет, можно заметить, что почти все исследуемые параметры носили статистически недостоверные различия, что дает основания говорить об относительно одинаковом уровне физической подготовленности. Данный факт, указывает о необходимости акцентировать внимание в тренировке пловцов на развитие выносливости, гибкости, силовых качеств, высокий уровень развития которых необходим для успешного обучения техники плавания.

Литература

1. Плавание: [Учебник] / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
2. Сергиенко, Л. П. Измерение и тестирование в спорте: плавание / Л. П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний висник. – Харьков, 2013. – № 2. – С. 25-33.
3. Коваленко, Т. Г. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие / О.А. Моисеева, М.Г. Рыжкина. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКИ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ ОДАРЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Лю Ичжэ, аспирант, (УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск)

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

Введение. В настоящее время назрела необходимость в разработке унифицированных программных средств, позволяющих комплексно оценивать специальную подготовленность и функциональное состояние различных физиологических систем спортсменов высокой квалификации, устанавливать факторы риска, своевременно принимать решения по коррекции состояний, проводить реабилитационные мероприятия и

разрабатывать рекомендации по оптимизации тренировочных и соревновательных нагрузок [1-3].

В этой связи представлялось актуальным и необходимым разработать алгоритм интегральной оценки степени готовности и подготовленности спортсмена к спортивной деятельности.

Цель работы – научное обоснование интегральный подход в оценки уровня двигательно-координационной одаренности спортсменов в прыжках в воду.

Содержание. Несмотря на большое количество исследований, связанных с обоснованием эффективности системы Ушу Тайцзи-циюань в образовательных и спортивных учреждениях, до настоящего времени в полной мере не раскрыта методика развития компонентов психофизической сферы человека, средствами разной двигательно-координационной направленности. В этой связи представлялось актуальным и необходимым разработать сопряженную методику развития психофизического потенциала человека средствами двигательно-координационной направленности в процессе занятий Ушу Тайцзи-циюань

В условиях постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов национальных команд ведущих стран мира предъявляются все более высокие требования к системе диагностики и оценки имеющегося интегрального двигательного потенциала спортсмена, в частности, к ведущим и фоновым компонентам, которые представляют собой сложную структурно-функциональную систему, реализуемую в соревновательной деятельности.

В этой связи нами предложена программа комплексного контроля для спортсменов сборных и национальных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду, которая представлена следующими блоками:

-контроль соревновательной деятельности (КСД) (оценка индивидуальных технико-тактических действий; результаты контрольных стартов);

-педагогический контроль (ПК) (теоретическая подготовленность; техническая подготовленность; тактическая подготовленность и физическая подготовленность (скоростные, силовые и скоростно-силовые способности; общая и специальная выносливость; гибкость; координационные способности));

-психологический и психофизиологический контроль (ПиПФК) (оценка свойств личности, психических познавательных процессов, интеллектуальных процессов и психофизиологическое состояние);

-морфофункциональный контроль (МФК): (морфологический контроль; контроль функционального состояния аппарата внешнего дыхания; контроль общей и специальной физической работоспособности; контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы; контроль функционального состояния биоэлектрической активности мышц);

-биомеханический контроль (БК): педобарографический контроль движений в опорных взаимодействиях; постурально-динамический контроль координации движений; биомеханический анализ и контроль движений.

Процесс алгоритмизации интегральной оценки степени готовности и подготовленности прыгунов воду к соревновательной деятельности, на основе выше представленных блоках, характеризуется следующими этапами:

1 этап – оценочно-протокольный (первичный протокол) – сбор данных для информационно-аналитической работы. Оценка исследуемых компонентов готовности и подготовленности спортсмена и занесение полученных абсолютных (количественных) результатов по всем методикам в протокол тестирования.

2 этап – разработка критериев оценки степени готовности и подготовленности (количественное и качественное описания 10-балльной шкалы). 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.

3 этап – суммирование переведенных в 10-балльную шкалу показателей исследуемых компонентов готовности и подготовленности спортсмена.

4 этап – построение 5-уровневой системы готовности спортсмена. Автоматизированный перевод суммы баллов по каждому обследуемому компоненту блока в степень готовности (1-степень НУ (низкий уровень); 2-степень НСУ (уровень ниже среднего); 3-степень СУ (средний уровень); 4-степень (уровень выше среднего); 5-степень ВУ (высокий уровень)).

5 этап – построение интегральной оценки уровня подготовленности спортсмена. Интеграция уровня подготовленности осуществляется на основе суммирования «степеней готовности» исследуемых компонентов блоков.

6 этап – заключение по уровню готовности и подготовленности спортсмена. На основании полученных данных осуществляется определение ведущих и фоновых уровней построения движения у спортсмена (например, одно-, двух-, трех-, четырех- или пятиуровневая система управления движением с акцентом или без акцента того или иного компонента готовности и подготовленности).

7 этап – распределение спортсмена на соответствующую группу готовности к соревновательной деятельности (ГСД). С учетом уровня подготовленности спортсменов на основании результатов этапного комплексного исследования присвоится группа готовности к спортивной деятельности ГСД.

Заключение. Предложенный алгоритм по определению степени готовности и подготовленности человека к спортивной деятельности следует рассматривать в качестве современной основы для решения задач этапного комплексного контроля спортсменов сборных и национальных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду. Построение матрицы индивидуального профиля спортсмена и разработанный алгоритм позволяет

на научной основе оценивать и прогнозировать состояние интегральной готовности и подготовленности спортсменов к эффективной спортивной деятельности и выступлению на соревнованиях.

Литература

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

2. Новиков, А. А. Научно-методическая концепция управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / А. А. Новиков, О. С. Морозов, В. С. Чебураев, А. О. Новиков // Вестник спортивной науки. – М., 2013. – № 5. – С. 36-39.

3. Передельский, А. А. Современная наука о спорте: проблемы и перспективы развития / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 5-6.

ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КИТАЙСКИХ СИСТЕМ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Цзяо Чжибо – магистрант, (УО «БрГУ имени А.С. Пушкина») Научный руководитель – **И. Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

Введение. В восточных системах оздоровительной физической культуры, в отличие от западных, нет ни одного двигательного действия, которые бы не требовали от человека высокоточного выполнения координированного двигательного акта, позволяющего сознательно управлять согласованностью и соразмерностью движений. Именно координированного и целостного, поскольку все произвольные и непроизвольные движения человека, совершающиеся в пространстве и во времени при определенном напряжении скелетных мышц в двигательном действии всегда выступают интегрально, а потому подразделение движения на пространственную, временную и силовую компоненты является условным [1].

Уровень согласованности в управлении движениями процессуальной и финальной точности определяется степенью развития психомоторных способностей, участвующих в выполнении сложных координационных двигательных действий. Неудивительно, что к сфере психомоторики человека К.К. Платонов относит все: от многообразных видов сенсомоторных реакций человека до сложнокоординированных и многопараметрических движений, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты [2, 3].

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

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

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

Заключение. Обобщая выше сравнительный анализ, следует отметить, что представители восточной системы физической культуры превосходят представителей западной системы, в уровне развития психомоторной сферы. Данный факт, подтверждается высоким уровнем возбуждения ЦНС, скоростью распространения возбуждения по нервным цепям, а также антиципацией времени изменения пространственного положения стимула и соотносить с ним сенсорные процессы регуляции сложнокоординированного движения. Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта.

Литература

1. Сун Пэн. Психоментальность в системе диалога культур: компаративный анализ результативности совершенствования психомоторных

способностей и локомоций при освоении физкультурно-оздоровительных систем Востока и Запада / Сун Пэн, И.Ю. Михута // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (XXIII), 2013. № 12 – С 87-94.

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген – М. : Физкультура и спорт. 1997. – 216 с.

3. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурек, 2002. – 312 с.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ ТАЙЦЗИ-ЦИУАНЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Цю Гуанвэй, магистрант, (УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск)

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

Введение. Современное «спортивное у-шу» в Китае подразделяется на следующие разделы: выполнение комплексов формальных упражнений (тао), обусловленный спарринг, без оружия; бой без оружия против нескольких противников; упражнения с оружием (тао) и схватки с оружием и без оружия против вооруженных противников; лечебно-оздоровительная гимнастика с подключением дыхательных упражнений и точечного массажа. Тем не менее внутри у-шу (бу-дзюцу) прочно утвердилось понятие «рукопашного боя», борьбы против вооруженных или невооруженных противников голыми руками или при помощи подручных средств (в том числе, холодного оружия). Существуют также и другие направления в у-шу: чан-цюань и тайцзи-цюань [1-3].

И все же, несмотря на важность и актуальность проблемы исследования, особенности влияние комплексной методики китайской традиционной гимнастики ушу на организм человека в процессе физического воспитания, пока еще недостаточно изучены.

Цель работы – изучение структуры и содержание китайской традиционной гимнастики ушу тайцзи-цюань в процессе физического воспитания студентов.

Содержание. Исторически сложились различные школы-стили у-шу. В энциклопедии выделены 42 стиля. Некоторые из них имеют несколько разновидностей. Их название в большинстве своем включает слово «кулак» (цюань) и ряд следующих признаков: место создания (южный, северный, шаолинский); сходство с движениями некоторых животных и насекомых (кулаки обезьяны, лапы орла, богомола, змеи); характер типичных движений (длинный, скользкий, мягкий, рубящий); или автора – создателя школы (стили Ян, И, Ча, Хун, Чен); другие, часто трудно переводимые признаки (Хун-цюань, Па дзи цюань, Фан цзи цюань). Точную цифру разновидностей

у-шу определить трудно, так как во многих случаях четкие признаки отличия одной школы от другой найти сложно. Специалисты, подчеркивая богатства этой древней системы, выделяют 130 и более разновидностей у-шу. Все виды у-шу разделяются на два направления: внутреннее, или «мягкое» направление, и внешнее, или «жесткое». Первое соотносится с канонами даосской натурфилософии, второе, возникшее в чаньских (дзэнских) монастырях, – с канонами философии буддийской.

Одной из форм восточной гимнастики является система физических упражнений. Основу множества видов этой гимнастики составляют три элемента: особое дыхание (обычно диафрагмальное), специальные движения (или правильные позы) и управляемое состояние сознания (концентрация внимания на движениях частей тела или образах).

Достоверно изменились показатели, характеризующие функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов после занятий с включением спортивно-технического комплекса чан-цюань: прирост ЧСС составил 26,2 %, увеличение потребления кислорода миокардом по «двойному произведению» увеличилось на 24,5 %, а также на 41 % снизился коэффициент выносливости. У студентов прослеживается тенденция увеличения показателей ЧСС (6,32 %) и ДП (6,42 %) при увеличении КВ (4,76 %). У студентов после занятий с включением спортивно-технического комплекса тайцзи-цюань наблюдается незначительное снижение этих показателей.

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

Лабильная нервная система и высокая степень подвижности нервных процессов создают физиологическую основу для обеспечения не только внешней формы двигательного действия, но и внутреннюю структуру (с постоянным согласованием трех уровней: «Цзин» – управление внутренними усилиями; «Ци» – вибрации энергии; «Шэнь» – внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания). Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта.

Литература

1. Чиа, Мантек. Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I / Мантек Чиа, Хуан Ли. – пер. с англ. – М.: София, 2005. – 320 с.
2. Куликова, О.А. Влияние психофизических упражнений у-шу на работоспособность студенток 1-2 курсов : дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / О.А. Куликова. Улан-Уде, 2004. – 187 с.

3. Макаров, А.В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики Ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Макаров. – Киров., 2010. – 219 с.

Оглавление

ДОКЛАДЫ	3
ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ	3
Полячок, Т.С., 2 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Гузаревиц И. М. преподаватель	
ПОКАЗАТЕЛИ УДАРОВ МЯЧА В СТОРОНУ ВОРОТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ СК "АМАТАР" В МИНИ-ФУТБОЛЕ	5
Сыса, О. И. 4 курс, физического воспитания (БрГУ им. А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Л. В. Шукевич , канд. пед. наук, доцент	
ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА: ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	6
Товмасын, М.А. , 3 курс, биологический факультет	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е. И. Гурина , ст. преподаватель.....	
СЕКЦИЯ 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	10
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ	
Акулич, А. В. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Э.Н. Хиль , преподаватель	
РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	12
Вирковский, Д.А. 1 курс магистрант, географический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н. А. Черемных , ст. преподаватель	
ГИГИЕНА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА	13
Горох, Н. А. 1 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С.Пушкина).....	
Научный руководитель – В.П. Люкевич , доцент, канд. философских наук,	
СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБЩЕСТВЕ	15
Званько, Я.Н. 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)	
Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева , . канд.пед.наук, доцент	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА КАК ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	18
Иванова, А. А. , 2курс, психолого-педагогический факультет.....	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	

Научный руководитель – С.В. Родин , преподаватель.....	
ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	19
Кацко, Д. С. , 3 курс, факультет иностранных языков	
(БрГУ им. А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – П.П. Калинец , преподаватель	
МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	22
Кудрейко, В.А. , 3 курс, психолого-педагогический факультет	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.П. Шмолик , преподаватель	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ	24
Лекунович, Д.О. , 3 курс, биологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.С. Блоцкая , кандидат биологических наук, доцент.....	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	26
Логвина, Ю.С. 3 курс, факультет иностранных языков.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – В.И. Домбровский , канд.пед.наук, доцент	
ВЛИЯНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ	28
Лукашевич, О.В. 3 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.М. Ляхович , преподаватель	
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	29
Мушинская, К.А 3 курс, физико-математический факультет.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель - Лукашевич С.С. , преподаватель	
ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК ПОЛЕССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА	31
Неверович, Ю.Н. 3 курс, ФЗОЖ (ПолесГУ)	
Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева . канд.пед.наук, доцент	
ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ	33
Ничипорук, К.В. 3 курс, факультет иностранных языков	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель - В.И. Домбровский , канд. пед. наук, доцент	

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	34
Новак, А.А. 3 курс, факультет иностранных языков	
(БрГУ имени А.С.Пушкина).....	
Научный руководитель – В.И. Домбровский , канд.пед.наук, доцент	
ИССЛЕДОВАНИЕ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ К ОТНОШЕНИЮ ДВИЖЕНИЯ STREET WORKOUT	36
Прокурат, А.Ф., Антонов, Б.С. , 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ).....	
Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева , канд.пед.наук, доцент	
ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	38
Сандригайло, Ю. П. , 2 курс, юридический факультет	
(БрГУ имени А.С.Пушкина)	
Научный руководитель – Д. И. Вольский , преподаватель	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ	40
Тарасюк, В.Г. магистрантка, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – В.И. Домбровский , канд.пед.наук, доцент	
ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	42
Тышковец, А.В. 3 курс, факультет организации здорового образа жизни	
(Полесский Государственный университет).....	
Научный руководитель – Л. Н. Лаптиева , канд.пед.наук, доцент	
<i>СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</i>	44
МОЛОДЁЖНАЯ СУБКУЛЬТУРА. ФУТБОЛЬНОЕ ФАН-ДВИЖЕНИЕ В СТРАНАХ ЕВРОПЫ	44
Адамович, К.Д. II курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С.Пушкина).....	
Научный руководитель – В.П.Люкевич , канд.пед.наук, доцент	
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	46
Антонович, М.А. , 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.Г. Ларюшина , преподаватель.....	
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В БРЕСТСКОМ РЕГИОНЕ	49
Венская, А.Р. 3 курс, гр. ЭУ-34, ЭФ, БрГТУ	
Научный руководитель – В.А. Филиппов , зав. кафедрой ФВиС	

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЕТАТЕЛЯ МОЛОТА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	51
Володкевич, Е.А. , 3 курс, факультет физического воспитания..... (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – М.В. Головач , к.б.н., доцент.....	
ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	53
Ковальчук, А.В. , 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ).....	
Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева , канд.пед.наук, доцент	
ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «МНОГОБОРЬЕ» БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА	54
Козловская, Е.Н. магистрант 2 года обучения, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Т.С. Демчук , канд.пед.наук, доцент	
СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ИСТОРИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ.....	56
Крынец, М. В. 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – Т.А.Самойлюк , ст. преподаватель.....	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТА.....	58
Куцко, Ю.В. 3 курс, социально-педагогический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н.С. Милашук , преподаватель.	
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	60
Лаврусик, М. В. 2 курс, исторический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Э.Н. Хиль , преподаватель	
ОЦЕНКА ЗНАЧЕНИЯ ПОСТОЯНСТВА ВНЕШНЕГО СТЕРЕОТИПА ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА.....	62
Мацука Д.Н., Лис Л.В. , 1 курс, магистратура, факультет физического воспитания.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Головач М. В. , к.б.н., доцент.....	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	63
Нелипович, С.А. , 2 курс, психолого – педагогический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Моисейчик Э.А. , канд.пед.наук, доцент	
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ..	66

Непевная, А.Н. , 3 курс, психолого-педагогический факультет	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.П. Шмолик , преподаватель	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	69
Петров, Е.О. , 2 курс, психолого-педагогический факультет	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.П. Шмолик , преподаватель	
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – КУЛЬТУРА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	71
Полюхович, К.Н. , 3 курс, филологический факультет.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.Г. Ларюшина , преподаватель.....	
ВОСТРЕБОВАННОСТЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ	73
Савицкий, О.М. , 2 курс, географический факультет	
(БрГУ им. А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – В.И. Яглык , преподаватель	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА	75
Семейко, А.В. , 2 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Моисейчик Э.А. , канд.пед.наук, доцент	
ПРОБЛЕМА ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ МОЛОДЁЖИ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ	77
Сечко, А.Ю. , 4 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – А.И. Софенко , канд.пед.наук, доцент.....	
ВЛИЯНИЕ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА ...	78
Старинская, В.В. магистрант 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – В.П. Люкевич , канд. философ. наук, доцент	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У МАЛЬЧИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	81
Тарасов, П.Р. , 1 курс, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – М.В. Головач , к.б.н., доцент.....	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ ПО ДАННЫМ ОДНОМИНУТНОГО ТЕСТА	84
Цзяо Чжибо , 1 курс, магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – М.В. Головач , к.б.н., доцент.....	

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ НАД ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	86
Челюк, Е.П., 2 курс, филологический факультет..... (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Моисейчик Э.А., канд.пед.наук, доцент	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ БРЕСТКОЙ ОБЛАСТИ	88
Шмет, А. А., Крым, Л. Е. 4 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – А.И. Софенко, канд.пед.наук, доцент.....	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ, ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ.....	90
Шпарло, В.Н. 4 курс, филологический факультет.....	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель — П.Ф. Сидоревич, преподаватель.....	
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	92
Эйсмонт, А.Г. , Трусевич, К.Э. 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ).....	
Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева, . канд.пед.наук, доцент	
ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	93
Юркевич, А. Ю., Ямошевич, А. В. 4 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель — П.Ф. Сидоревич, преподаватель.....	
ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ.....	94
Ярмолич, В.И., Панасевич, А.Г 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ).....	
Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева, канд.пед.наук, доцент.	
КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОК ВУЗА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ	97
Ярмолович, В.С. 2 курс, факультет иностранных языков	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – М.И. Сулейманова старший преподаватель	
ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ТРЕТЬЕКУРСНИКОВ К ЗАКАЛИВАЮЩИМ ПРОЦЕДУРАМ.....	100
Ярмончик, М.Д. 3 курс, ФИСЭ (БрГТУ)	
Научный руководитель – Н.С. Мартынюк, канд.пед.наук, доцент.....	

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ...	102
Ятчук, Т.А. 3 курс, физико-математический факультет.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель - Лукашевич С.С., преподаватель	
<i>СЕКЦИЯ 3. ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....</i>	104
ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ В ПЛАВАНИИ СТУДЕНТОВ	104
Абрамчук, М. 4 курс, факультет физического воспитания.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н. А. Черемных, ст. преподаватель	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ И ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ УЧЁБЫ.....	106
Антонович, Д.Н. 2 курс, юридический факультет	
(БрГУ имени А.С.Пушкина).....	
Научный руководитель – Вольский Д.И., преподаватель.....	
ШАХМАТЫ КАК ВИД СПОРТА	107
Бура, А. 3 курс, физико-математический факультет.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель	
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЗАНЯТИЯХ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ БРЕСТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	110
Веремчук, А.Г., Сацюк, А.Р. 3 курс, ФИСЭ (БрГТУ).....	
Научный руководитель — С.И. Юрчик., преподаватель.....	
ИГРОВОЙ МЕТОД, КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.....	112
Вирковский, Д.А. 1 курс – магистрант, географический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н. А. Черемных, ст.преподаватель	
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ПОСРЕДСТВОМ СИЛОВОГО ФИТНЕСА.....	114
Гайдамакина, К. С. – магистрант, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – А. И. Софенко, канд.пед.наук, доцент.....	
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	116
Горбач, О.А., 4 курс, факультет физического воспитания.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	

Научный руководитель – В.В. Павлючик , ст. преподаватель	
МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ...	118
Дайнеко, Д. М. 2 курс, юридический факультет, (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Т.А.Самойлюк , ст. преподаватель.....	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ	121
Демчук, В.П. 3 курс, ФЗОЖ (ПолесГУ)	
Научный руководитель – Л. Н. Лаптиева , канд.пед.наук, доцент	
ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	123
Зубко, Т.С. 4 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.К. Якубович , ст. преподаватель	
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ	125
Коваль, П.А. 3 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – В.Г. Беспутчик , доцент.....	
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	126
Козловская, Е.Н. магистрант 2 года обучения, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Т.С. Демчук , канд.пед.наук, доцент	
ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ	129
Колядич, Н.Г. 3 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.М. Ляхович , преподаватель	
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ В ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»	130
Кулукаев, В.И. , 3 курс, факультет физического воспитания.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина),.....	
Научный руководитель – А.И. Софенко , канд.пед.наук, доцент.....	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ПРИМЕРЕ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА	132
Кулукаев, В.И. 3 курс, факультет физического воспитания.....	
(БрГУ имени А.С.Пушкина).....	
Научный руководитель – В.Г. Беспутчик , доцент.....	

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ.....	134
Кульгавая, 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.Г. Ларюшина , преподаватель.....	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА	136
Кушнерук, О.А. 3 курс, социально-педагогический факультет	
(БрГУ им. А.С.Пушкина).....	
Научный руководитель – Н.С. Милашук , преподаватель	
ОЦЕНКА ВЫСТУПЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРВЕНСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА ПО ПЛАВАНИЮ	137
Левчук, О. 4 курс, факультет физического воспитания,	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н. А. Черемных , ст. преподаватель	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.....	138
Липина, Е.Г. 2 курс, биологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.И. Гурина , старший преподаватель	
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ МЕТАНИЯ В ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»	141
Лоско, П.В. , 3 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина),.....	
Научный руководитель – А.И. Софенко , канд.пед.наук, доцент.....	
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ДОСТИЖЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ В МЕТАНИИ КОПЬЯ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНЩИН)	143
Лоско, П.В. , 3 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушника).....	
Научный руководитель – С.К. Якубович , ст. преподаватель	
ХОДЬБА В ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»	145
Лукашевич, О.С. , 3 курс, факультет физического воспитания.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина),.....	
Научный руководитель – А.И. Софенко , канд.пед.наук, доцент.....	
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ УЧЁБЫ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	146
Микитич, М. В. , 4 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель - Ф.К. Гоголюк , ст. преподаватель	

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	149
Мороз, С.В. 3 курс, факультет иностранных языков	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – М.И. Сулейманова, ст.преподаватель	
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	150
Москвин, Э. В. 4 курс, факультета физического воспитания	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – В. Г. Беспутчик, доцент.....	
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ	153
Москвин, Э. 4 курс, факультет физического воспитания,	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н. А. Черемных, ст.преподаватель	
ВЫСТУПЛЕНИЕ БЕЛОРУССКИХ ЮНИОРОК В МЕТАНИИ МОЛОТА НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА	155
Павлюкович, Т. В., 1 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина),.....	
Научный руководитель – А.И. Софенко, канд.пед.наук, доцент.....	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ КОМАНДЫ БГК В «СЕХА-ГАЗПРОМ ЛИГЕ» СЕЗОНА 2018 И 2019Г.Г.....	157
Палто, В.С. 4 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – К.И. Белый, канд.пед.наук, доцен	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ТАЭКВОНДО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МАЛЬЧИКОВ 9–10 ЛЕТ	159
Пархуть, И.Н. магистрант, факультет физического воспитания.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – А.И.Софенко, кандидат пед. наук, доцент	
ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ.....	161
Патеюк, Е.В. 3 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ФИЛОЛОГОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	163
Пашковец, А.В. 3 курс, филологический факультет	

(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С. Г. Ларюшина , преподаватель.....	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ	165
Пестунова, А.А. 5 курс, строительный факультет (БрГТУ).....	
Карпук, П.С. 2 курс, экономический факультет (БрГТУ)	
Научный руководитель – Н.С. Мартынюк , канд.пед.наук, доцент	
ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НАГРУЗКИ СТУДЕНТА - ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	168
Полхович, Е.С. , 2 курс, географический факультет.....	
(БрГУ им. А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – В.И. Яглык , преподаватель	
АНАЛИЗ КРУПНЕЙШИХ СТАДИОНОВ ЕВРОПЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИС- ТЕХНОЛОГИЙ	171
Полюхович, А. Н., Полячок, Т. С. 2 курс, географический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Яглык В.И. преподаватель	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	173
Проскура, Е.Д. 3 курс, факультет физического воспитания.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.М. Ляхович , преподаватель	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	175
Рапека, Я.Н. 3 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.М. Ляхович , преподаватель	
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ	176
Самкевич, М. В. 4 курс, факультета физического воспитания	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Л. В. Шукевич , канд. пед. наук, доцент	
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 7–8 ЛЕТ	178
Самкевич, М. В. 4 курс, факультета физического воспитания	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Л. В. Шукевич , канд. пед. наук, доцент	
АНАЛИЗ УЧАСТИЯ СИЛЬНЕЙШИХ СБОРНЫХ КОМАНД И КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ФЕХТОВАНИЮ НА ЛЕТНИХ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ	180

Селивоник, К.С. 3 курс, факультет физического воспитания..... (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.К. Якубович, ст. преподаватель	
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НАЧИНАЮЩИХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ	186
Селивоник, К.С. 3 курс, факультет физического воспитания..... (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.К. Якубович, ст. преподаватель	
ПУТИ И УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	189
Сидор, Т.А. 3 курс, социально-педагогический факультет	
(БрГУ имени Пушкина)	
Научный руководитель – А.В. Шиндина, преподаватель	
ВЛИЯНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	191
Скирта, А.С., 3 курс, гр. ЭУ-34, ЭФ, Брест, БрГТУ	
Научный руководитель – Н.В. Орлова, канд. пед. наук, доцент	
ВЫСТУПЛЕНИЕ БЕЛОРУССКИХ МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА НА ЮНОШЕСКИХ ЧЕМПИОНАТАХ МИРА	192
Соловей, С. В. , 1 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина),.....	
Научный руководитель – А.И. Софенко, канд.пед.наук, доцент.....	
ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	194
Станчук, Д. 4 курс, факультет физического воспитания,	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н. А. Черемных, ст. преподаватель	
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОБЩЕДОСТУПНОГО СПОРТА.....	196
Струкова, Д.Г. 3 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель	
ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА КОМПЬЮТЕРНЫХ СИСТЕМ И СЕТЕЙ.....	198
Сулейманов, Г.А. 3 курс, факультет компьютерных систем и сетей (БГУИР)	
Научный руководитель – Т.С. Демчук, канд.пед.наук, доцент	
ПОКАЗАТЕЛИ ПОТЕРИ МЯЧА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ МИНИ-ФУТБОЛА КОМАНДЫ СК "АМАТАР"	200

Сыса, О. И. 4 курс, физического воспитания (БрГУ им А. С. Пушкина) Научный руководитель – Л. В. Шукевич , канд. пед. наук, доцент	
ПОКАЗАТЕЛИ МАССЫ ТЕЛА ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 10–11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ	202
Тарасов, П. Р. магистрант, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Л. В. Шукевич , канд. пед. наук, доцент	
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК	204
Тарасов, П. Р. магистрант, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Л. В. Шукевич , канд. пед. наук, доцент	
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	205
Тарасюк, В.Г. магистрант факультета физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – В.И. Домбровский , канд.пед.наук, доцент	
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЧИРЛИДИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК	208
Шиндина, А.В. магистрант 1 года обучения, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Т.С. Демчук , канд.пед.наук, доцент	
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ КОМАНДЫ «СБОРНАЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ» В НАПАДЕНИИ В СЕЗОНЕ 2018/19ГГ.	209
Щурко, А.М. 4 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С.Пушкина)	
Научный руководитель – М.М. Курилик , ст. преподаватель.....	
<i>СЕКЦИЯ 4. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА</i>	
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ГРУППЫ СМГ	212
Андрошук, Л. В. 3 курс, географический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель- И.М. Гузаревич , преподаватель	
ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СОВРЕМЕННОЙ МЛОДЁЖИ	214
Антонович, М.А. 4 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – А.И. Софенко , канд.пед.наук, доцент	

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И ИЗУЧЕНИЕ НОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	216
Балюк, Ю.С., 2 курс, психолого – педагогический факультет..... (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Моисейчик Э.А., канд. пед. наук, доцент	
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СИСТЕМУ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ	219
Белюк, А.О. 3 курс, географический факультет..... (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель	
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «БЕРПИ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	221
Волк, В.А., 3 курс, физико-математический факультет..... (БрГУ имени А.С.Пушкина).....	
Научный руководитель – Лукашевич С.С., преподаватель	
ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СПОРТ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	223
Волчок, Е.А. 2 курс, социально-педагогический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Н.С. Милашук, магистр пед. наук.....	
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	225
Галаш, В.А., 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, ст. преподаватель.....	
ОЦЕНКА УРОВНЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ.....	228
Грабар, Ю. С. 4 курс, факультет иностранных языков	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – П.Ф.Сидоревич, преподаватель.....	
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	229
Гуриш, Р.В., 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель	
ПЛАВАНИЕ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА	232
Гурьянова, А.В., 3 курс, филологический факультет..... (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель	

ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	234
Дейко, А.А., 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель— Н.С. Милашук , преподаватель	
ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	236
Дейхина, Д.И., 2 курс, географический факультет	
(БрГУ им. А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – В.И. Яглык , преподаватель.....	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА	239
Дейхина, Д.И., 2 курс, географический факультет	
(БрГУ им. А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – И.М. Гузаревич , преподаватель	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ	241
Децук, В.Н. 4 курс, факультет физического воспитания,	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н. А. Черемных , ст. преподаватель	
ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА	243
Дуль, О.Ю. 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – Е. И. Гурина , ст. преподаватель.....	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕМЬЕ	245
Ермолова, М.И., 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич , ст. преподаватель.....	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ	247
Заряна, Я.В., 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич , старший преподаватель	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ	250
Крынец, М. В. 2 курс, исторический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Т.А.Самойлюк , ст. преподаватель.....	

АКТИВНАЯ СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ПЛАТФОРМА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	255
Курлович, Ю.В., Толох, П.И. 4 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)	
Научный руководитель — О.В. Шило , преподаватель.....	
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ	258
Кучеренко, А.С. , 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.Г. Ларюшина , преподаватель.....	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	260
Лаврусик, М. В. 3 курс, исторический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Т.А.Самойлюк , ст. преподаватель.....	
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	262
Ларюшина, С.Г. , магистрант (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Моисейчик Э.А. , канд.пед.наук, доцент	
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	264
Левашко, А.А. , 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.Г. Ларюшина , преподаватель.....	
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА	265
Леонова, М. В. 2 курс, биологический факультет.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.И. Гурина , ст. преподаватель.....	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ	266
Луцевич, А.Н. , 3 курс, психолого-педагогический факультет	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.П. Шмолик , преподаватель	
ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ	268
Максимович, И.Н. 3 курс, физико-математический факультет.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.С. Лукашевич , преподаватель	
ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТРУКТУРЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ	271

Максимович, М.С. , 4 курс, факультет иностранных языков	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – М.И. Сулейманова , старший преподаватель	
СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	273
Милевская, А.В., Челюк, Е. П. , 4 курс, филологический факультет.....	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель — П.Ф. Сидоревич , преподаватель.....	
ПУТИ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В БРЕСТЕ И БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ	275
Милевская, Е. П. , 3 курс, социально-педагогический факультет.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н. С. Милашук , преподаватель.	
КОНТРОЛЬ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	
ФУТБОЛИСТОВ	277
Мисейко, Ю. А. , 4 курс, факультет физического воспитания	(БрГУ
имени А.С.Пушкина).....	
Научный руководитель: С. В. Родин , преподаватель	
УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ И ЕЕ СВЯЗЬ С	
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ	281
Мисюля, Д.И. , 3 курс, биологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е.И. Гурина , ст. преподаватель.....	
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО И ТРУДОВОГО	
ВОСПИТАНИЯ	283
Моисейчик, А.Э. , 1 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Э.А. Моисейчик , канд.пед.наук, доцент	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В	
УЧЕБНОЕ И КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ	285
Мощик, Л.Н. 3 курс, физико-математический факультет.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – С.С. Лукашевич , преподаватель	
ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К ВЕГАНСТВУ	287
Мышковец, Д.В. 2 курс, биологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Гурина Е.И. ст. преподаватель.....	
РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА	289
Островская, Ж.Г. , 3 курс, филологический факультет.....	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич , старший преподаватель	
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СКОЛИОЗОМ	290
Прокопчик, Г.А. , 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А.С.Пушкина).....	
Научный руководитель – С.Г. Ларюшина , преподаватель.....	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ	292
Романко, Я.С. , 3 курс, филологический факультет	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич , старший преподаватель	
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ПРИ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	295
Роменко, И.Г., Рассохина, Е.А. , магистранты, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – М.В. Головач , к.б.н., доцент.....	
КОРФБОЛ - СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	297
Симонович, А.А. 3 курс, социально-педагогический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Т.С. Демчук , канд. пед. наук, доцент	
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	298
Степанюк, Е.А. студентка 3 курса, исторического факультета	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Т.А. Самойлюк , старший преподаватель.....	
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	300
Струнец, В.Ю. , 4 курс, факультет физического воспитания	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Ф.К. Гоголюк , ст. преподаватель	
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ПРИ АРТРИТЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА	303
Топоренко, И.О. 1 курс, строительный факультет (БрГТУ)	
Научный руководитель – Л.А. Лавринович , преподаватель.....	
ВИДЫ И РОЛЬ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА	305
Хвощевский, М.И. 2 курс, биологический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е. И. Гурина , старший преподаватель	

ИССЛЕДОВАНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ УО «ПИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»	307
Чаускин, Р.С., Мисковец, М.Н., 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ).....	
Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева, канд.пед.наук, доцент.....	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	309
Черняк, В.А., 2 курс, психолого-педагогический факультет.....	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Моисейчик Э.А., канд.пед.наук, доцент.....	
ОСАНКА КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА	312
Чехович, А.А 3 курс, физико-математический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель - Лукашевич С.С., преподаватель	
ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА КАРДИОРЕСПЕРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	314
Чмель, Е. И. 3 курс, географический факультет	
Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель.....	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	316
Швед, В.А. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, преподаватель	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ, ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ.....	319
Шпарло, В.Н. 4 курс, филологический факультет.....	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель — П.Ф. Сидоревич, преподаватель.....	
ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	321
Юркевич, А. Ю., Ямошевич, А. В. 4 курс, филологический факультет.....	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель — П.Ф. Сидоревич, преподаватель.....	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ В ФОРМИРОВАНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	322
Якимович, А.С.,1 курс, социально-педагогический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Н.С. Милашук , преподаватель	

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ.....	324
Ярмолич, В.И., Панасевич, А.Г 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ).....	
Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева , канд.пед.наук, доцент	
ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ТРЕТЬЕКУРСНИКОВ К ЗАКАЛИВАЮЩИМ ПРОЦЕДУРАМ.....	327
Ярмончик, М.Д. 3 курс, ФИСЭ (БрГТУ)	
Научный руководитель – Н.С. Мартынюк , канд.пед.наук, доцент	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БЕЗ ВРЕДНЫХ РИВЫЧЕК	332
Денисюк, В.Г. 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – А.В. Шиндина , преподаватель	
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ М.МОНТЕССОРИ).....	334
Бродницкая И.А. магистр, ф-т физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Михута И.Ю. , канд.пед.наук, доцент.....	
БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ FMS- TEST).....	336
Кисель М.А. , 2 курс, факультет спортивно-технический (Белорусский национально- технический университет, г. Минск).....	
Научный руководитель – И.Ю. Михута , канд.пед.наук, доцент.....	
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	338
Лемачко А.Г. , магистрант, ф-т физического воспитания (УО «БрГУ им. А.С. Пушкина)....	
Научный руководитель – А.В. Шаров , канд.пед.наук, доцент.....	
ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКИ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНО- КООРДИНАЦИОННОЙ ОДАРЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ.....	340
Лю Ичжэ , аспирант, (УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск).....	
Научный руководитель – Михута И.Ю. , канд.пед.наук, доцент.....	
ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КИТАЙСКИХ СИСТЕМ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	343
Цзяо Чжибо , магистрант, (УО «БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – И. Ю. Михута , канд.пед.наук, доцент.....	
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ ТАЙЦЗИ-ЦИУАНЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	345

Цю Гуанвэй, магистрант, (УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск).....
Научный руководитель – **Михута И.Ю.**, канд.пед.наук, доцент.....