

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



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

III региональной студенческой
научно-практической конференции

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»

27 ноября 2015 года



Брест, 2015

УДК 796:378+373

ББК 75.1

Ф 48

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

Редакционная коллегия:

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

А.И. Софенко, канд.пед.наук, доцент

Э.А. Моисейчик, канд.пед.наук, доцент

Эксперт-рецензент

А.В. Шаров, канд.пед.наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов III регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 27 ноября 2015 г. [Электронный ресурс] / ред. Кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2015. – 197 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

ПРОГРАММА КОНФЕРЕНЦИИ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Председатель – Демчук Т.С., зав. кафедрой физической культуры,
канд.пед.наук

Члены организационного комитета:

1. Моисейчик Э.А. – доцент, канд.пед.наук;
2. Софенко А.И. – доцент, канд.пед.наук.

РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ КОНФЕРЕНЦИИ

27 ноября 2015 года

9.00 – 9.20	регистрация участников спортивного комплекса	фойе 2 этажа
9.20 – 10.00	открытие конференции, пленарное заседание спорткомплекса	ауд. 201
10.05 – 11.40	работа секций: № 1 спорткомплекса № 2 спорткомплекса № 3 №4 стендовая сессия (по секциям)	ауд. 201 ауд. 701 ауд. 705
11.40 – 11.50	подведение итогов работы конференции закрытие конференции	

На представление материалов докладов на заседаниях секций, ответы на вопросы и обсуждение отводится 5-7 минут.

ОТКРЫТИЕ КОНФЕРЕНЦИИ И ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

Приветственное слово – зав. кафедрой физической культуры,
канд. пед. наук, Демчук Т.С.

1.Сорока О.М. ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(4 курс, психолого-педагогический факультет).

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

2. Гавриленко К.Е. ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ НА ТЕРРИТОРИИ БЕЛАРУСИ В НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ
(1918 – наши дни)

(3 курс, исторический факультет).

Научный руководитель – Самойлюк Т.А., старший преподаватель

3.Кисилюк Е.В. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТНЕСУ

(2 курс, физико-математический факультет).

Научный руководитель – Засим Н.Н., преподаватель

ДОКЛАДЫ

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПОДТЯГИВАНИЮ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Абрамчук Евгений Александрович, 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Н.Д. Завьялов*, преподаватель

Введение. Подтягивания – базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины, по другой технике касание необязательно, достаточно, чтобы подбородок поднялся выше перекладины и нужно, чтобы тело как можно меньше раскачивалось в процессе выполнения.

Если Вы научитесь хорошо подтягиваться, то это будет автоматически означать усиление следующих мышечных групп на Вашем теле: мышцы верхней части тела (плечи, спина, грудь): у вас очень сильно разовьются широчайшие мышцы спины (крылья), мышцы сгибатели руки и брахиалис. Идеальный уровень подъема – с почти прямых рук до того момента, когда ваш подбородок оказывается выше перекладины. Если подниматься выше – так, чтобы грудь оказалась выше перекладины, – большая часть нагрузки перейдет с широчайшей мышцы спины на слабые мышцы между плечами и лопатками. А такое положение травмоопасно. Вот почему лучше не подниматься намного выше подбородка.

Слегка согнутые локти в подтягивании важны по двум причинам. Во-первых, снимается лишняя нагрузка с локтей, предотвращая перерастяжение суставов. Во-вторых, создается некий инерционный момент при движении вверх, что облегчает подъем. Что бы ни советовали эксперты по подтягиваниям, никогда не расслабляйтесь в нижней позиции и не выпрямляйте руки до конца. Конечно, выпрямив руки, вы расслабите мышцы, но тем самым перенапряжете суставы. Только держа локти слегка согнутыми (примерно в 10° в нижней позиции) и подтягиваясь только из такого положения, можно развить мышцы. Держите мышцы в напряжении.

Прежде чем приступить к изучению различных вспомогательных приемов необходимо иметь ввиду, что существуют различные техники хвата (т.е. положение кистей рук относительно перекладины). Самый распространенный хват, это прямой (руки сверху, ладонями вперед), также есть обратный (рука снизу) и

комбинированный (одна рука сверху, другая снизу). Прямой хват направлен на развитие мышц плеч и спины, обратный – больше включает в работу сгибатели-разгибатели рук (бицепсы).

(Примечание: Лучше всего учиться подтягиваться прямым хватом, т.к. именно он вовлекает в работу большее количество мышечных групп).

Типы хвата напрямую связаны с шириной хвата, и от ее степени (соотнесения между собой рук) зависит угол нагрузки на различные мышцы. Таким образом, чем шире хват, тем больше нагрузки приходится на мышцы спины. При очень широком хвате мышцы будут прорабатываться не в полном объеме из-за того, что они выполняют свое движение по сокращенной амплитуде. Если использовать обратный широкий хват, то необходимо полностью контролировать движение и выполнять его медленно, в противном случае можно повредить связки.

Содержание. Подготовка перед подтягиваниями:

Способ 1. Предварительное укрепление мышечного каркаса.

Предварительно укрепите и прокачайте бицепсы, широчайшие мышцы спины и задние дельты. Начните с простого виса. Постарайтесь провисеть как можно дольше. Так Вы укрепите свой хват и дадите привыкнуть связкам и мышцам к весу своего тела. Практикуйте «тяговые» упражнения с гантелями, гириями и штангами в наклоне к поясу. Они хорошо укрепят спину (основная работающая мышца в подтягиваниях). (Примечание: перед силовыми упражнениями необходимо выполнить разминку: бег или прыжки на скакалке – 10 минут)

Способ 2. Альтернатива.

А) Тяга верхнего блока широким хватом в тренажере или гравитрон (помогает спортсмену подтягиваться, благодаря системе противовеса).

Б) Партнер должен поддерживать Вас за талию, а Вы – подтягиваться по полной амплитуде под их контролем. Эти упражнения укрепляют целевые мышечные группы.

Способ 3. Частичные подтягивания.

Старайтесь тянуться максимально вверх (не обязательно до самой перекладины), удержитесь в такой верхней позиции на несколько секунд и повторите заново. Необходимо с каждой новой тренировкой брать «новые высоты» и задерживаться в крайней точке.

Способ 4. Негативное подтягивание.

Работа только в негативной фазе – т.е. Вы только опускаетесь до положения полностью распрямленных рук. Вы берете любую

подставку, ставите под турник, встаете на нее, занимаете верхнее положение и затем убираете ноги и медленно опускаетесь вниз. В верхнем положении (когда угол в локте составляет 90 градусов) сделайте статическую задержку. Все это повысит Вашу силу и укрепит сухожилия.

Способ 5. «Австралийские подтягивания» или горизонтальное подтягивание на низкой перекладине.

Тело находится под углом (30–50 градусов) к горизонтальной плоскости, перекладина на уровне груди. Выпрямляем руки, а затем притягиваем грудь к перекладине.

Способ 6. Подтягивание на брусках.

Исходная позиция – необходимо взяться за брусья ладонями вовнутрь, ноги закинуть на перекладины, руки и спина прямые. Техника выполнения – подтянуться руками и коснуться грудью уровня брусков, зафиксировать такое состояние на несколько секунд, вернуться в исходное положение.

Способ 7. Подтягивания с резинкой.

Резиновый жгут крепится к перекладине, в нижней части образуется петля, в которую просовываются ноги/колени.

Заключение. Подтягивания на перекладине – это очень эффективное упражнение для развития практически всех групп мышц выше пояса. Оно просто в применении и не требует постороннего оборудования, кроме самой перекладины.

Литература

1. SportWiki энциклопедия научного бодибилдинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sportwiki.to/Программа_подтягиваний_на_турнике – Дата доступа: 10.11.2015.
2. Наш спорт [Электронный ресурс]/подтягивания на турнике для начинающих – Режим доступа: <http://vashsport.com/podtyagivaniya-na-turnike> – Дата доступа: 10.11.2015.
3. Грант [Электронный ресурс]/Средства физической подготовки – Режим доступа: <http://base.garant.ru/195845/3/> – Дата доступа: 10.11.2015.

СИЛА КИСТИ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКИ СТУДЕНТОК 3 КУРСА ФФВ: ЦЕНТРАЛЬНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ВАРИАЦИИ

Арчибасова А.В., Гончар А.В. 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Кистевая динамометрия является одним из распространённых антропометрических показателей, характеризующий физическое состояние человека на протяжении всей его жизни [1 и др.]. Период обучения в вузе является весьма важным возрастным периодом в жизни молодого человека с точки зрения состояния его двигательной функции. С целью контроля над ее состоянием нами проведены измерения кистевой динамометрии правой и левой руки у студентов 3 курса ФФВ (девушки), объем выборки составил 23 человек.

Содержание. Полученные в ходе тестирования кистевой динамометрии данные приведены ниже. Для удобства определения статистических показателей моды, медианы (отражают центральную тенденцию) проведено упорядочение полученных выборочных совокупностей путем ранжирования (расстановка вариантов в порядке возрастания или убывания).

Показатели кистевой динамометрии правой руки (выборка 1) (кг): 24, 29, 29, 29, 30, 30, 30, 30, 30, 31, 32, 32, 32, 33, 34, 34, 36, 37, 38, 38, 38, 41, 42 (n=23).

Показатели кистевой динамометрии левой руки (выборка 2) (кг): 23, 23, 24, 24, 26, 27, 28, 29, 29, 30, 30, 30, 30, 30, 30, 30, 32, 33, 33, 33, 33, 33, 39 (n=23).

Статистические характеристики уровня.

К ним относятся такие статистические показатели как мода, медиана и средняя арифметическая. Как известно эти показатели отражают центральную тенденцию выборки.

В упрощенной трактовке мода (M_o) – это элемент выборки, который наиболее часто в ней встречается. В нашем случае в выборке 1 $M_o=30$, а в выборке 2 – 30.

Медиана (M_e) – это значение, которое делит выборку таким образом, что одна половина выборки оказывается больше медианы, а другая – меньше. В нашем случае M_e в выборке 1 – 32, а в выборке 2 – 30.

Среднее арифметическое значение определяется как отношение суммы значений элементов выборки к ее объему:

$$X_{cp} = \frac{\sum x}{n}$$

В нашем случае X_{cp} в выборке 1-33, в выборке 2- 29,5.

Статистические характеристики вариации.

К ним относятся такие статистические показатели как размах, дисперсия, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, ошибка средней арифметической.

Размах выборки определяется как разница между наибольшим и наименьшим значениями элементов выборки. В нашем случае размах равен 18 – в выборке 1 и 16 – в выборке 2.

Чтобы дать обобщенную характеристику вариации все элементов выборки от среднего значения вычисляют дисперсию(∂^2) и среднее квадратическое отклонение(∂).

Дисперсия вычисляется по формуле:

$$\partial^2 = \frac{\sum(X - X_{cp})^2}{n}$$

где $\sum(X - X_{cp})^2$ - сумма квадратов отклонений, n – объем выборки. В нашем случае ∂^2 для выборки 1 = 21,5, а для выборки 2 – 14,8.

Среднее квадратическое отклонение(∂ - «сигма») определяется как корень квадратный из дисперсии. Форма для «сигмы»:

$$\partial = \sqrt{\frac{\sum(X - X_{cp})^2}{n}} \quad \text{или} \quad \partial = \sqrt{\partial^2}$$

В нашем случае среднее квадратическое отклонение для выборки 1 – 4,6, а для выборки 2 – 3,8.

Коэффициент вариации (V) определяется как процентное отношение среднего квадратического отклонения к среднему арифметическому. Он определяется по формуле:

$$V = \frac{\partial}{X_{cp}} \times 100\%$$

В нашем случае коэффициент вариации для выборки 1 составил – 13,9 % , а для выборки 2 – 12,8%. В практике спортивной метрологии значение коэффициента вариации от 0 % до 10 % считается малым, от 11%-20% - средним и свыше 20% - большим. У нас оказался коэффициент вариации средним как для выборки 1, так и для выборки 2, что говорит о достаточной однородности показанных испытуемыми результатов.

Стандартная ошибка средней арифметической величины (m) находится по формуле:

$$m = \frac{\partial}{\sqrt{n}}$$

Данный показатель показывает в каких пределах может находится средней арифметической генеральной совокупности. Очевидно что чем больше объем выборочной совокупности, тем меньше стандартная ошибка

средней арифметической. Когда объем выборки приближается к объему генеральной совокупности, то стандартная ошибка средней арифметической приближается к нулю. В нашем случае стандартная ошибка средней арифметической для выборки 1 составила 0.9, а для выборки 2 – 0.8.

Заключение. Таким образом значения генеральной средней арифметической показателя кистевой динамометрии правой руки студентов 3 курса находится в пределах 33 ± 0.9 кг, а кистевой динамометрии левой руки $29,5 \pm 0.8$ кг.

Литература.

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

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аутко М.А., 4 курс, строительный факультет (БрГТУ),
Научный руководитель - **Г.К. Бажанова**, старший преподаватель

Введение. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Содержание. Составляющие здорового образа жизни студента: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. Залог успеха – в планировании

своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа и лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час времени. Таким образом, студент получает личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби и для чрезвычайных дел.

Для вечерних занятий надо выбирать нешумное помещение. Выполнение домашней работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Правильное освещение рабочего места уменьшает утомление зрительных центров и способствует концентрации внимания на работе. Книгу или тетрадь располагать на расстоянии наилучшего зрения (25 см), избегать чтения лежа.

Студент должен правильно чередовать труд и отдых. Вечернюю работу проводить в период с 17:00 до 23:00 часов. Вовремя работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут. Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Важнейшая составляющая - соответствие химического состава рациона питания. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 часов). Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Студенту, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие тяжелых болезней пищеварения.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: прием пищи только при ощущениях голода; отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, повышенной температуре тела; отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. 70 ступенек сжигают 28 калорий. Нормы общей двигательной активности точно не

определены. Некоторые ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тысяч шагов.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность, оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Польза этих процедур не вызывает сомнений. Оздоровительная ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания, включая контрастный душ.

Контрастный душ тренирует нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствует физическую терморегуляцию, оказывает стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа для всех возрастов. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Заключение. Важнейшие составляющие ЗОЖ студенческой молодежи разумно сохраняемые и укрепляемые являются основой жизнедеятельности, обеспечивающей нормы общей двигательной активности.

Литература

<http://www.economika-onaft.pp.ua/sobutiya/675-2011-10-17-08-00-24>

<http://allrefs.net/c49/2xbnq/>

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Белко В. 2 курс, Демешко Д. 3 курс социально-педагогического факультета (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, магистр педагогических наук

Введение. Современное развитие Республики Беларусь связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни. Однако, у большинства наших граждан, особенно молодого поколения страны, не сложились ценности, обуславливающие такой образ жизни [1].

Информированность студента в области самостоятельного использования средств физической культуры и спорта является одним из средств ориентирующих молодого человека на здоровый образ жизни. Ориентирование студента на ЗОЖ через реализацию совокупности педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и креативно-деятельностного характера может осуществляться в образовательном процессе вуза и способствовать решению проблемы формирования ЗОЖ студента [2].

Содержание. Анализ литературных источников по данной тематике и анкетные данные позволили выявить уровень информированности студентов и определить соотношение общей информированности, и самостоятельного использования средств физической культуры.

В исследование приняли участие студенты социально-педагогического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (134 человека).

Согласно разработанной нами анкете было выявлено, что:

- ✓ общий показатель информированности студентов и самостоятельного использования средств физической культуры и спорта – 63%;
- ✓ знают, и понимают что такое ЗОЖ – 90%;
- ✓ интересно регулярно заниматься физической культурой и спортом – 57,5%;
- ✓ ведут здоровый образ жизни – 50%;
- ✓ интересны лекции, беседы, консультации по ЗОЖ – 50%;
- ✓ заботятся о своём здоровье – 85%;
- ✓ осознают важность укрепления здоровья посредством занятий физической культурой и спортом – 90%;
- ✓ с удовольствием участвуют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях – 40%;
- ✓ знают, что важно выполнять утреннюю гимнастику и самостоятельно заниматься физическими упражнениями – 90%;
- ✓ стараются участвовать в соревнованиях, конкурсах, спортландии, подвижных играх – 42,5%;

- ✓ занимаются в оздоровительных группах, спортивных секциях – 25%;
- ✓ понимают значимость средств физической культуры в лечебных целях – 85%;
- ✓ интересуются спортивными новостями – 17,5%;
- ✓ важно развивать физические качества и способности – 62,5%;
- ✓ понимают роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности – 87,5%;
- ✓ довольны качеством процесса физического воспитания и образования – 67,5%.

Выводы. Результаты исследования показали, что уровень информированности студентов выше среднего (63%) и в целом по многим показателям высокое значение, что свидетельствует о достаточно высоком уровне информированности.

Из вышесказанного следует, что информированность является важным условием приобщения студентов к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта.

Таким образом, необходимо воспитывать интерес и мотивацию к получению знаний по вопросам ЗОЖ, создавать условия для самостоятельного применения знаний по физической культуре и развивать навыки применения полученных знаний во всех сферах жизни.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Демчук, Т.С. Здоровесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания / Т.С. Демчук ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 93 с.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПРОВОДИМЫЕ СО СТУДЕНТАМИ

Беспуда Д.А, Лубник А.С. 4 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Практика показывает, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физическими упражнениями) относится к малоподвижному. А это значит, что все пагубные последствия гиподинамии, непременно скажутся на его здоровье [1, 5].

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» являются обязательными для студентов, в период их обучения в вузе, но двух занятий в неделю, для укрепления здоровья не достаточно. Для этого необходимы дополнительные занятия, проводимые самостоятельно или под руководством преподавателя.

Целью нашей работы явилось определение форм занятий физической культуры, получивших наибольшее распространение среди студентов.

Для получения необходимой информации проведён опрос студентов и изучалась имеющаяся специальная литература. Также были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются, анализ и обобщение полученных данных.

Содержание. Нами был проведен опрос среди студентов 1–4 курсов психолого-педагогического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. В нём приняло участие 515 человек.

Опросник содержал перечень основных секционных занятий, проводимых в университете: плавание, аквааэробика, фитнес, туризм, ориентирование, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, большой теннис, гиревой спорт, армреслинг, пауэрлифтинг, другое (танцевальный кружок и т.п.). Также в содержание опросника входили средства, применяемые студентами самостоятельно: зарядка, бег, ходьба. Все занятия проводились во внеучебное время.

Все полученные данные представлены в таблице, в которой указано количество студентов по курсам, применяющих различные формы и средства физической культуры в свободное от учёбы время.

По формам занятия они были распределены на две группы: урочного типа и внеурочные [2, 3, 4, 6].

Занятия урочного типа, проводились преподавателями кафедры физической культуры или университета, а внеурочные занятия, применялись студентами самостоятельно.

Таблица Формы и средства физической культуры, наиболее популярные среди студентов

Форма занятия	Средства физической культуры	Психолого-педагогический факультет (n-515)				
		Курс				
		1	2	3	4	%
Урочная	Плавание	6	18	12	9	8,8
	Аквааэробика	-	-	8	7	2,9
	Фитнес	5	1	12	8	5
	Туризм, ориентирование	-	1	9	6	3,1

	Волейбол	6	10	8	7	6
	Футбол	3	2	7	8	3,8
	Баскетбол	3	1	8	8	3,8
	Настольный теннис	4	8	7	7	5
	Большой теннис	-	-	5	7	2,3
	Гиревой спорт, армрестлинг, пауэрлифтинг	-	5	7	7	3,7
	Другое	10	20	4	8	8,1
Внеурочная	Зарядка	23	31	17	11	16
	Бег	12	22	19	9	12
	Ходьба	25	33	30	12	19,5
	Всего	96	152	153	114	100

Заключение. Таким образом, наиболее распространенной формой занятий физической культуры является урочная, охватывающая 52,5% студентов.

Литература

1. Бароненко, В.П. Здоровье и физическая культура студента /В.П. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учебное пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования. – М.: Альфа-М, 2003.– 417 с.
2. Коробков, А.В. Физическое воспитание /А.В.Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.:Высш. школа, 1983. – 391 с.
3. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под.ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильича. – М. :Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Богачук, В.В. 2 курс, юридический факультет (БрГУ
мени А.С. Пушкина)

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

Введение. Период обучения в вузе считается важным этапом формирования потенциала здоровья студента. Главная роль в решении этой задачи отводится дисциплине «Физическая культура».

Здоровье студенческой молодежи в педагогической литературе рассматривается как существенное объективное педагогическое условие эффективности образовательного процесса в вузе, во многом обуславливающее его качество [источник].

Образовательная деятельность студентов характеризуется ростом объема научной информации и ростом интеллектуальной нагрузки. Студенты загружены умственной работой по 10–12 часов в день, а в период сессии 14–16 часов. У большинства студентов в течение 80 % времени учебного года отмечается дефицит движения [источник]. Низкий объем суммарной двигательной активности в течение дня, характерный для многих студентов, приводит к выводу, что физическое воспитание в высшей школе – практически единственная компенсаторная форма физических нагрузок, доступная студентам.

Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы.

Содержание. С целью определения динамики изменения функциональной подготовленности студентов-юношей исторического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина было проведено исследование, в котором приняли участие 17 человек. В течение трех лет (с 2012-2014 годы), в конце каждого семестра (с I по III курс) у респондентов осуществлялось тестирование физической подготовленности по следующим показателям: 100 м., 1000м., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (таблица).

п / п	100м	1000м	Прыжок с места	Подтягивание	100м	1000м	Прыжок с места	Подтягивание	100м	1000м	Прыжок с места	Подтягивание
1	14,3	3,43,0	220	8	14,1	3,28,0	224	10	14,2	3,31,0	221	10
2	14,1	3,38,0	256	1	13,8	3,19,0	226	2	13,4	3,14,0	268	4
3	13,9	3,44,0	248	10	13,8	3,21,0	268	11	13,9	3,17,0	273	15
4	14,2	3,28,0	226	10	14,0	3,18,0	230	10	13,9	3,21,0	228	11
5	14,6	3,50,0	240	2	14,2	3,43,0	236	4	14,4	3,47,0	232	3
6	13,8	3,54,0	231	10	13,7	3,49,0	232	6	13,7	3,51,0	230	7
7	14,0	3,25,0	236	10	13,9	3,23,0	240	15	13,6	3,19,0	246	15
8	14,1	3,47,0	235	3	14,0	3,42,0	237	10	14,1	3,40,0	240	10
9	13,3	3,27,0	241	6	13,1	3,31,0	244	6	13,2	3,34,0	238	7

10	13,6	3,32,0	260	10	12,9	3,27,0	263	12	12,7	3,24,0	266	15
11	14,6	3,44,0	230	8	14,0	3,41,0	233	9	13,9	3,43,0	235	8
12	14,5	3,52,0	225	2	14,2	3,49,0	227	3	14,3	3,52,0	221	3
13	14,2	3,58,0	252	1	13,7	3,39,0	267	2	13,5	3,37,0	270	4
14	14,1	3,56,0	220	10	14,0	3,58,0	218	11	14,3	4,06,0	217	11
15	14,6	3,54,0	226	3	14,4	3,47,0	229	3	14,7	3,49,0	220	4
16	14,2	3,50,0	256	13	14,0	3,44,0	252	15	14,1	3,43,0	254	15
17	13,1	3,32,0	222	3	13,0	3,28,0	230	5	13,1	3,23,0	234	5

Сравнивая показатели физической подготовленности студентов с 1 по 3 курс, следует отметить, что показатели имеют тенденцию к повышению к 3 курсу. Причем наиболее очевидно улучшение показателей бега на 1000м, характеризующих общую выносливость. Общая выносливость во многом определяет уровень работоспособности, который в свою очередь влияет на успешность обучения в вузе.

Заключение. Анализ данных позволил установить положительную динамику роста физической подготовленности студентов исторического факультета за время обучения в вузе.

Анализ литературных источников показал, что одним из основных средств повышения функциональных возможностей организма, общего уровня здоровья и успеваемости студентов является тренировка выносливости. Главное направление для развития общей выносливости – это постепенное увеличение длительности выполнения аэробных упражнений умеренной мощности. Основным методом развития общей выносливости - равномерный, который предусматривает постепенную адаптацию организма к работе и позволяет эффективно повышать функциональные возможности кардио-респираторной системы [3].

Опрос преподавателей физической культуры показал, что использование именно циклических упражнений аэробной направленности повышают функциональные возможности организма человека. На занятиях по физической культуре наблюдается рост удельного веса аэробных упражнений в физической подготовке студентов, который позволяет должным образом развивать у них основные физиологические и энергетические системы, влиять на адаптацию организма к усложняющимся условиям образовательного процесса.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 543 с.

СООТНОШЕНИЕ РОСТА И ВЕСА: ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Бондарец, Е.Ю. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, старший преподаватель.

Введение. Такое понятие как соотношение роста и веса, используется в медицине уже давно, а некоторое время назад оно также прочно вошло в повседневный обиход обычных людей. Ученые доказали, что соотношение роста и веса тела необходимо принимать всегда во внимание и, например, при расчете оптимальных дозировок лекарственных препаратов. Кроме того, соотношение роста и веса, которое представляет собой фармакологический показатель, применяется в ходе проведения разного рода физиологических измерений, а также в целях стандартизации полученных в ходе подобных работ данных.

Зная соотношение роста и веса, помимо всего прочего, можно определить потерю человеком тепла и влаги, а, следовательно, вычислить, к примеру, количество ежедневно необходимой ему воды. Это очень важно особенно для женщин, поскольку дефицит влаги в организме, как известно, может приводить не только к проблемам со здоровьем, но и с внешним видом, а также в результате этого может ухудшаться общее самочувствие и настроение.

Можно классифицировать вес по нескольким категориям: как недостаточный, нормальный или избыточный. Эти сведения особенно важны для того, чтобы врачи могли решить, является ли необходимым в каждом конкретном случае лечение ожирения, в том числе, и назначение соответствующих фармакологических препаратов.

Цель работы. Сравнить соотношения роста и веса девушек юридического факультета.

Содержание. В настоящее время очень мало людей, которые регулярно занимаются физической культурой и знают, что нежелание делать это может привести к проблемам со здоровьем. В исследовании добровольно принимали участие 20 девушек. Они были разделены на две группы: те, которые освобождены от занятий физкультурой и те, которые посещают ее регулярно.

Таблица 1 – Результаты показателей роста и веса у освобожденных девушек.

№	Рост, см.	Вес, кг.	Категория веса
1	161	54	Нормальный
2	162	56	Избыточный
3	165	55	Нормальный
4	167	58	Нормальный
5	175	60	Недостаточный
6	174	57	Недостаточный
7	170	56	Недостаточный
8	160	59	Избыточный
9	162	58	Избыточный
10	169	63	Избыточный

Таблица 2 – Результаты показателей роста и веса у занимающихся физкультурой девушек.

№	Рост, см.	Вес, кг.	Категория веса
1	164	55	Нормальный
2	165	56	Нормальный
3	170	60	Нормальный
4	163	52	Недостаточный
5	160	54	Избыточный
6	169	63	Избыточный
7	170	70	Избыточный
8	172	70	Избыточный
9	162	54	Нормальный
10	160	53	Нормальный

В таблице 1 можно увидеть, что из 10-ти девушек у 3-х категория веса в пределах нормы, у 4-х – вес избыточный, у 3-х – вес недостаточный.

В таблице 2 видно, что из 10-ти девушек у 5-х категория веса в пределах нормы, у 4-х – вес избыточный, у 1-й – вес недостаточный.

Выводы. Проанализировав имеющиеся данные, можно сделать вывод о том, что у занимающихся девушек, лидирует категория нормального веса. А у освобожденных девушек преобладает категория избыточного веса.

Следовательно, занятия физической культурой положительно влияют на здоровье девушек.

Литература

1. Дюкан, Пьер, «Я не умею худеть», издательство «Эксмо», 2013 г.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАНИЙ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Быкова М.С. 2 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, магистр педагогических наук

Введение. Всем знакома фраза « В здоровом теле – здоровый дух». В университете студенты больше обогащаются духовно, нежели укрепляют свои физические силы, но все-таки и эта сторона воспитания является не менее важной. Считают ли так студенты? Как относятся к физической культуре? Занимаются ли самостоятельно? Эти и другие вопросы интересовали нас в ходе исследования.

Содержание. Все физические качества являются врождёнными, т.е., даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать и совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, педагогический характер, то корректнее говорить не развитие, а «воспитание физических качеств» [1].

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка», применяемый для подчёркивания прикладной направленности физического воспитания по отношению к спортивной, трудовой и иной деятельности.

Физическая подготовка – есть результат использования физических упражнений, воплощённый в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных умениях и навыках, необходимых в определённой деятельности, либо способствующих её освоению [2].

Для получения данных о значимости успеваемости по физической культуре для студентов, а так же о том, занимаются ли они самостоятельно для улучшения своих результатов и развития навыков мы провели анкетирование. В исследовании приняли участие студенты 2 курса социально-педагогического (50 человек) факультета.

Согласно разработанной нами анкете студентам были предложены следующие вопросы:

1. Для чего вам нужен предмет физическая культура?
2. Важно ли для вас успешно сдавать контрольные нормативы?
3. Какой из контрольных нормативов даётся вам легче всего?
4. Какой из контрольных нормативов для вас труден?
5. Улучшаете ли вы свои результаты контрольных нормативов из года в год?
6. Совершенствуете и улучшаете ли вы свои физические навыки на занятиях физической культуры?

7. Посещаете ли вы спортивные секции?

8. Что вами предпринимается для самостоятельного улучшения физических качеств?

9. Какие качества помогают вам при сдаче контрольных нормативов?

10. Что мешает вам самостоятельно заниматься спортом для улучшения физической подготовки и успеваемости по физической культуре?

Исходя из полученных данных, можно сказать, что обучающиеся ведут активный образ жизни и само совершенствуют свою физическую подготовленность.

Однако стоит отметить, что 23% из опрошенных считают физическую культуру не нужной дисциплиной в ВУЗе, но для 43% – является необходимой и 34% – для поддержания себя в форме.

На вопрос важности успешной сдачи контрольных нормативов 40% ответили, что им это необходимо для поднятия самооценки, 60% всё равно как они сдадут контрольные нормативы.

Легче всего студентами, по их мнению, сдаются бег на дистанции 100 метров (37%), поднимание туловища (24%), прыжки в длину с места (13%) и плавание. Но наряду с этими ответами стоит отметить, что 17% сложно сдать бег на дистанции 100 метров и 40% – 1000метров, подтягивание – 17%.

50% из опрашиваемых отметили улучшение сдачи контрольных нормативов по сравнению с прошлым годом, скорее это связано с тем, что 74% развивают свои физические качества дополнительно посредством самостоятельных тренировок.

Респонденты отметили, что для успешной сдачи контрольных нормативов им помогают такие качества, как выносливость, упорство, хитрость, трудолюбие, выдержка. Однако им так же мешают лень (37%), состояние здоровья (10%), нехватка времени (10%) и ничего не мешает (20%).

Выводы. В исследование было выявлено, что студенческая молодёжь понимает важность физической культуры и проводит взаимосвязь между успеваемостью и самостоятельными занятиями физической подготовкой.

Литература

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /В П Лукьяненко; под ред. В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448с.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ващук О.П. 2 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.В. Бажанов**, старший преподаватель

Введение. Физическая культура является лишь одной из составляющих элементов способствующих формированию здорового образа жизни. На современном этапе атлетическая гимнастика, кроме спортивного направления, имеет также массово-оздоровительное направление. Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений, где используются стандартные гимнастические снаряды, отягощения и различные тренажеры, и в том числе нетрадиционные средства для развития физических качеств [1]. Разносторонность занятий атлетической гимнастикой массово-оздоровительного направления, становится все более популярной среди студенческой молодежи, определяется включением в нее таких видов физкультурной деятельности, как бег, плавание и подвижные игры. Все эти виды физкультурной деятельности за счет своей специфики оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Классифицируя упражнения этого направления, можно выделить две основные группы: силовые упражнения на гимнастических снарядах (брусья, низкая и высокая перекладина, брусья разной высоты, гимнастический конь, кольца и др.) и общеразвивающие упражнения с силовым акцентом без предметов и с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, резиновые жгуты и др.).

Содержание. Прежде, чем приступить к занятиям атлетической гимнастикой, необходимо знать особенность собственной мускулатуры и тип телосложения, используя при этом антропометрические измерения рук, ног, грудной клетки и др. Так, для человека атлетического сложения (мезоморфный тип) характерно хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах. Силовые нагрузки в данном случае хорошо воздействуют на развитие мышечной массы и рельефа мышц.

Если у человека слабая мускулатура, то он является тонкокостным астеником (экторморфный тип), и ему будет, скорее всего, трудно наращивать объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов в атлетической гимнастике, астеникам рекомендуется повысить интенсивность нагрузки за счет уменьшения количества повторений силовых упражнений с одновременным увеличением веса снарядов.

Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики является наиболее пригодным для молодежи с ослабленным здоровьем. При этом наиболее характерным является следующим: 1) если заниматься самостоятельно, то можно использовать отдельные черты системы тренировки спортивного атлетизма, где учитывается уровень подготовленности и наличие материальных условий для занятий. Например, количество тренировок в неделю может быть от 2 до 4 раз, с чередованием занятий в зале с занятиями в бассейне, в лесопарке или на спортплощадке студенческого городка; 2) в тренировке помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, на основе применения наиболее доступных и удобных средств; 3) для гармоничного и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц можно использовать разнообразные методы развития.

Что касается спортивного направления в атлетической гимнастике, то здесь проводятся соревнования по двум видам: силовое троеборье и атлетическое позирование с обязательной и произвольной программой.

Наряду с широко известным названием «культуризм», спортивный атлетизм все чаще сегодня называют термином, уже привычным в западной Европе, «бодибилдинг». Преимущественными методами воспитания силы в атлетической гимнастике являются методы повторных и максимальных усилий. Для характеристики этих методов важно знать, как обозначается величина отягощения по количеству повторений в одном подходе. В результате соединения атлетической гимнастики и аэробики сформировался новый вид физкультурной деятельности – «шейпинг». Но механическим соединением одного с другим дело не ограничилось, потому что занятия по «шейпингу» базируются на компьютерной основе, что придает занятиям принципиально современный вид.

Заключение. По нашему мнению, внедрение отдельных видов атлетической гимнастики в учебный процесс вуза внесет разнообразный характер, что позволит повысить интерес у студентов к занятиям физической культурой. Новое веяние, как правило, влияет на увеличение массовости любителей заниматься самостоятельной физкультурой в свободное от учебы время, что собственно улучшит формирование здорового образа жизни у большинства студентов.

Литература

1. Борисевич, А.С. Методические рекомендации по использованию нетрадиционных средств в учебном процессе: методические рекомендации / А.С. Борисевич, В.Н. Кудрицкий; Брестский политехнический ин-т. – Брест, 1990. – 13 с.

ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ИХ РОЛИ В УКРЕПЛЕНИИ И УЛУЧШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

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

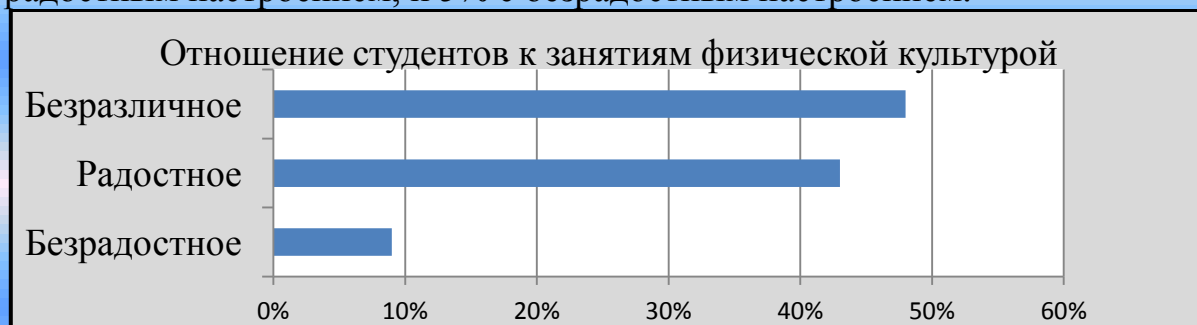
Научный руководитель – **И.Н. Гойшик**, преподаватель

Введение: студенты университета в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на три группы: основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило — хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах.

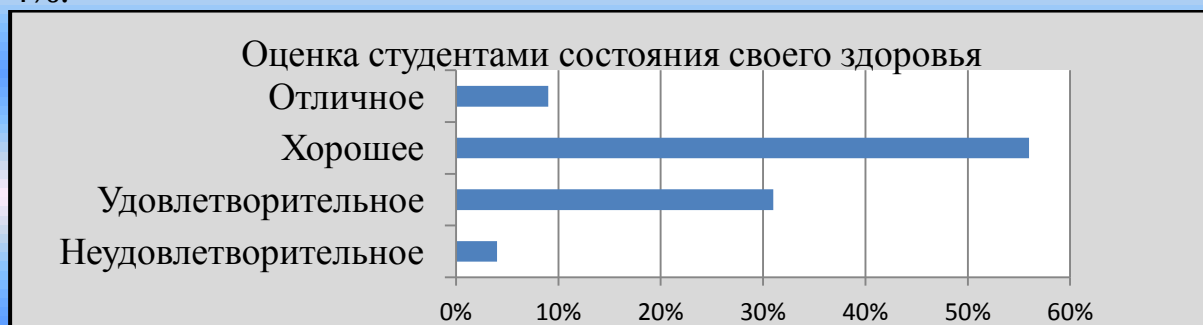
С целью изучения оценки студентами специальных медицинских групп состояния своего здоровья и отношения к занятиям физической культурой, нами было проведено анкетирование студентов факультета иностранных языков БрГУ им. А.С. Пушкина, занимающихся в специальных медицинских группах. Респондентам был предложен анкетный опросник закрытого типа, включающий в свое содержание ряд вопросов с предлагаемыми вариантами ответов. Необходимо было выбрать тот вариант ответа, который наиболее полно соответствовал особенностям их отношений и реального поведения.

Содержание: Анкетированием были охвачены 54 студента (46 девушек и 8 парней) 1-4 курсов, занимающихся два раза в неделю физической культурой в СМГ.

В анкете студентам был задан вопрос: «С каким настроением Вы приходите на уроки физической культуры?» Они должны были выбрать один из трёх предложенных вариантов ответа, которые соответствуют их мнению. Оказалось, что большинство студентов 48% приходят на занятия с безразличным настроением, 43% опрошенных приходят на занятия с радостным настроением, и 5% с безрадостным настроением.



Также результаты анкетирования показали, что большинство студентов оценили состояние своего здоровья как "хорошее" - 56%, «удовлетворительное» - 31%, «отличное» - 9% и «неудовлетворительное» - 4%.



Заключение: Приведенные цифры свидетельствуют о том, что студенты специальных медицинских групп факультета иностранных языков без увлечённости относятся к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса, занимая пассивную позицию по отношению к ним. В то же время, по моему мнению, студенты СМГ переоценивают реальное состояние своего здоровья, и скорее всего, не придают укреплению его должного внимания.

Результаты проведенного исследования показали, что хорошо организованный и проведенный учебно-воспитательный процесс в университете может более значительно способствовать повышению интереса юношей и девушек к физической культуре и здоровому образу жизни.

Литература:

1. Жук, О.Л. Педагогические основы самостоятельной работы студентов: пособие для преподавателей и студентов / под общ. ред. О.Л. Жук. – Минск: РИВШ, 2005. – 112 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ворон, Е.Ю., Веришко, О.В. . 3 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Состояние здоровья населения – один из основных критериев благополучия общества. Актуальность темы подтверждается тем, что в последние годы увеличивается число сердечнососудистых, онкологических и многих других заболеваний. Картина не была бы такой печальной, если бы человечество тянулось к здоровому образу жизни.

Основной причиной низкой двигательной активности студентов считает несформированность устойчивых привычек. Помимо этого, отсутствие оптимального жизненного стереотипа, который складывается на протяжении дошкольного и школьного периодов, свидетельствует о нивелировании потребности в движении на уровень социальных потребностей, т.е. удовлетворение потребности в движении зависит от сознания.

Содержание. Если рассматривать проблему в приложении к физической деятельности, то, определив мотивы студентов, можно предположить, будут ли они заниматься самостоятельно или их конечная цель – сдача зачета. В учебной деятельности проявляются следующие мотивы: познавательные, социальные.

Познавательные мотивы являются наиболее важными в учебной деятельности, они могут актуализироваться, если содержание предмета имеет личностную значимость для индивида. Физкультурная деятельность будет значимой, если ее связывать с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни, через осознание влияния физических упражнений на организм человека с точки зрения физиологии, возможностей технического роста и т.д., что может иметь значение в виде уже осознанных целей и «подсказанных» преподавателем.

Физкультурная деятельность студентов имеет следующую классификацию побуждающих мотивов:

1. внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т.д.);
2. внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых);
3. мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры и т.д.);

4. внешние отрицательные мотивы (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку).

Мотивация к занятиям физической культурой в ряду других видов деятельности проявляется наиболее слабо и имеет тенденцию к снижению от курса к курсу. Это может свидетельствовать о неэффективной методике преподавания физической культуры в вузе, не учитывающей мотивы и потребности студентов. В связи с увеличением на данном возрастном этапе социальных ролей, которые знакомят студентов со взрослой жизнью, утрачивается связь с физической культурой как элементом, оптимизирующим жизненные процессы.

В своей работе мы ставили следующие цели: 1. Детально рассмотреть и проанализировать имеющиеся исследования, посвященные изучению мотивационной направленности студенческой молодежи в сфере физической культуры; 2. Выявить и проанализировать интересы и потребности в сфере физической культуры и спорта студентов.

В анкетировании приняли участие 30 студентов 3 курса, биологического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина.

Заключение. Исследования показали, что основная масса студентов (80%) биологического факультета имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 20% негативно относится к занятиям физическими упражнениями. Большинство студентов (72%) отмечают положительное влияние физических упражнений на организм, но занимаются от случая к случаю, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени. Однако возможной причиной может быть слабая внутренняя мотивация, несформированность потребности в систематических занятиях.

Осознание факта, что современная система физического воспитания в вузе, в основе которого лежит принудительная подготовка под обязательные и единые для всех требования и нормативы, находятся в противоречии с интересами студентов, дает основание надеяться, что студенты станут содействовать её перестройке на личностно-ориентированной основе.

Литература

1. Андреева, В.Г. Социальная психология / В.Г. Андреева. – М., 1988. – 432 с.
2. Ильин, А.А. Психология и педагогика / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Каплевич. – М., 2012. – 312 с.

ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ТЕРРИТОРИИ БЕЛАРУСИ В НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ (1918 – наши дни).

Гавриленко, К.Е. 3 курс исторического факультета (БрГУ имени А.С. Пушкина),

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

Введение. В двадцатом столетии происходят коренные трансформации мировоззрения человека в различных сферах. Достижения технической, научно- технической, информационной революций привели к ломке устоявшихся представлений, в том числе и в понимании роли физической культуры в жизни человека. Понимание роли физической культуры в жизни человека в XX веке имело несколько этапов, как в Беларуси, так и во всем мире, однако в силу специфики развития белорусской нации данное.

Цель работы – проанализировать изменения в отношении к физической культуре и спорту на территории Беларуси в новейшее время

Задачи исследования:

- 1) Выяснить развитие отношения к физической культуре и спорту в межвоенный период на территории Западной Беларуси и БССР
- 2) Изучить тенденции в развитии отношения к физической культуре и спорту на послевоенном периоде
- 3) Установить новые тенденции в отношении к физической культуре и спорту на суверенном этапе истории Беларуси

Методы исследования – Анализ литературных источников, историографии и архивных документов Государственного архива Брестской Области

Содержание: Основываясь на общеисторической хронологии истории Беларуси и основных этапах становления спорта и физической культуры в стране, а так же применяя методы психоистории, мы можем выделить следующие этапы понимания роли физической культуры в жизни человека:

Межвоенный – (1917–18 гг. – 1941г.) Хотя реально процессы становления как спортивной культуры, так и понимания ее роли начнется лишь с 1921 года с момента окончания советско-польской войны. На этом этапе мы должны отметить существования сразу двух разных подходов в понимании роли физической культуры. Одна из них сложившаяся в БССР, выстроенная в соответствии с социалистической идеологией, и западно-белорусская, которая в отличие от социалистической восточно-белорусской носила плюралистический характер в духе либерализма. В БССР все процессы, связанные со становлением физической культуры и

спорта шли в русле большевистской идеологии направленные на воспитание сверх человека, который сможет своей деятельностью приблизить мир к построению социализма. Так же создаваемая в эти года авторитарная, командо-административная система не смогла не повлиять на то, что бы процесс становления спорта и понимания его значимости шел не по назначенному большевиками пути, используя традиционные методы социализма такие как: агитации, парады, плакаты и др. [1, с. 130 - 149].

В это время на перешедших польскому государству землях Западной Беларуси создаются многочисленные спортивные общества, клубы, благотворительные организации по пропаганде здорового образа жизни и спорта. Общества были разнообразны как по составу участников, их количеству, национальной принадлежности и политических убеждений. Примерами таких клубов и обществ в Бресте может служить клуб «Сокол», «Гимилус» и прочие [2, л. 45]. Все обуславливалось модой на спорт, царившая в это время по всей Европе Ежегодно в бюджет городов и воеводств закладываются статьи направленные на поддержание физической культуры. Так же физическая культура, как предмет преподавался практически во всех школах на территории Полесского, Новогрудского, Белостоцкого и Виленского воеводств. Более того, дирекции и попечительские советы школ не жалели сил и средств для улучшения базы для занятия физической культурой. Ежегодно проводились ряд спортивных фестивалей как в стенах школ, так и на уровне городов и гмин. Все эти процессы были схожи с теми, которые происходили на территории Западной и Центральной Европы, однако сильно отличались от социалистических преобразованиях и достижениях в этой сфере на территории СССР и в том числе БССР [3, с. 267–270].

Послевоенный период (1945-1991). Начиная с окончания ВОВ процессы, заложенные еще до войны в БССР, возобновляются и даже усиливаются. Все это происходит под влиянием культа личности Сталина. Методы пропаганды и агитации достигают новых вершин особенно жанр социалистического плаката. Так же тема спорта окончательно становится неотъемлемой частью изобразительного и декоративно-прикладного искусства. Спорт в школе был направлен на воспитание истинного советского человека и все так же являлся репетицией большого социалистического соревнования. Новыми средствами популяризации спорта становится повсеместное внедрение радио и развитие телевидения. В 1953-1956 гг. произошли глобальные преобразования, которые коренным образом изменили психологию людей и так же отношения людей к спорту. Все связано с постепенной либерализацией общества в годы Хрущева. Все усилия, предпринятые в этот период,

оказались результативными в популяризации спорта и создали достойную базу для суверенной Беларуси [3, с 457].

Суверенный период (1991 – наши дни).

Начиная с 1991 года, с момента обретения Беларусью независимости, происходят колоссальные преобразования в обществе и установленные за годы БССР социальные институты переживают преобразования. Это коснулось и спортивную жизнь общества. Спорт, как и прежде, занимает важное место в жизни человека и в идеологии государства. Однако главный стимул на занятие физической культурой и спорта становится не идеология, а мода на здоровье и экология. Технологизация общества в 20 веке принесла разрушительные последствия для здоровья человека, и именно это поменяло жизненные ориентиры многих людей. Так же белорусы, переживающие глобализационные процессы, постепенно принимают в свою традиционную культуру элементы массовой мировой культуры, а в повседневную жизнь моду на спорт и здоровья, которая распространена повсеместно по земному шару. Еще одним важным моментом может стать своеобразный плюрализм в занятии физической культурой, т.е. возможностью выбирать оптимальную для тебя форму работы, что было сложно на предыдущих этапах [5, с. 222].

Выводы. Таким образом, мы можем наблюдать своеобразную эволюцию в отношении к физической культуре и спорту на территории Беларуси в новейшее время. Это связано с различными социально-экономическими, политическими, идеологическими и экологическими причинами, которые сглаживали взгляд обычных людей на актуальность спорта в их жизни и политику государства в этой сфере. Все три поставленные задачи в ходе работы были выполнены

Литература

1. Котаў, А.І. Гісторыя Беларусі і сусветная цывілізацыя / А.І. Котаў. – 2-е выд. – Мінск: Энцыклапедыкс, 2003. – 168 с.
2. Список общественных и благотворительных организаций Брестского повета Полесского воеводства за 1929 год / Государственный архив Брестской области (ГАБО). – Ф. 2. – Оп. 2. – Д. – 2547. – Л. 67.
3. ARCHE Пачатак – Мінск: “Гайсак”, 2014. – №7-8: Заходняя Беларусь. Міжваенны перыяд. – 430 с.
4. Гісторыя Беларусі: у 6 т. / рэдкал.: М. Касцюк (гал. рэд.) [і інш.]. – Мінск: Экаперспектыва, 2000–2005. – 6 т.
5. История физической культуры и спорта: учеб.-метод. комплекс для студ. спец. 1-03 02 01 / Сост. и общая ред. В.Ю. Дятлова. – Новополюцк: УО «ПГУ», 2005. – 244 с.

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

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

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

Введение. Состояние здоровья студентов является актуальной проблемой современного общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодёжи. Первые попытки оценки состояния здоровья студентов были проведены в 20-х годах XX века. Тогда наиболее распространены были такие заболевания как туберкулёз, заболевания сердца, малокровие, неврастения, малярия. Современная молодёжь страдает функциональными заболеваниями нервной системы, хроническими воспалительными заболеваниями ЛОР-органов, миопией, артериальной гипертензией, заболеваниями органов пищеварения [2]. Формирование ЗОЖ является главной задачей в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровления с использованием знаний в борьбе с вредными привычками и гиподинамией.

Содержание. Определенный интерес представляет такой вид исследований, как самоконтроль ряда функций собственного организма студентов с последующим их анализом. Результаты таких самонаблюдений заносятся в «Паспорт здоровья». Такая форма работы позволяет студентам изучить различные аспекты здоровьесбережения, пересмотреть отношение к образу жизни, приобрести систему знаний и навыков по управлению своим здоровьем, контролю и самоконтролю. «Паспорт здоровья» заполняется в течение всего семестра и, следовательно, студент имеет оздоровительную систему на перспективу. Практические навыки по оздоровлению отрабатываются и закрепляются студентами на практических занятиях [1].

Реализация «Паспорта здоровья студента» проходит в несколько этапов:

- первый этап – измерение параметров физического развития и физической подготовленности и заполнение паспорта здоровья;
- второй этап – использование сведений о физиологических и психических особенностях человека непосредственно для решения задач по обеспечению его здоровья.

Подробной разработкой данной темы занимался выдающийся русский ученый В. М. Дильман, он и предложил широко использовать термин «паспорт здоровья». Автор рекомендует учитывать четыре главных показателя: масса тела, содержание холестерина в крови, уровень сахара в

крови, артериальное давление. Все эти параметры можно быстро и без особого труда определить в любой районной поликлинике. О соответствующих нормах можно узнать из таблицы.

Нормы, относящиеся к «паспорту здоровья»

Показатель	Норма	Примечание
Масса тела; индекс массы тела (ИМТ) = масса тела (в кг) / рост (в м ²)	Мужчины: 20-26 Женщины: 18,5-25	ИМТ до 29,9 — это избыточный вес, с ИМТ, превышающим 30, начинается ожирение
Сахар крови (в ммоль/л)	Натощак: 3,8-5,5 После еды: до 8,0	ммоль/л = 18 мг% (используются различные единицы измерения)
Содержание холестерина в крови (в ммоль/л или мг%)	5,2 ммоль/л 200 мг%	—
Артериальное давление (АД) (в мм рт. столба)	90-139 / 60-89	Норма зависит от возраста

Для оценки уровня физической подготовленности используют тесты: силы и силовой выносливости (подъём туловища из положения лёжа для женщин, подтягивание на перекладине - для мужчин); для определения взрывной силы - прыжок в длину с места; для измерения гибкости - наклон туловища вперёд; общей выносливости - 6-ти и 12-минутный бег. Рекомендуется также заполнять разделы: вредные привычки, режим дня, суточный рацион, личные достижения, уровень успеваемости.

Заключение. Реализация «Паспорта здоровья студента» оказывает комплексное воздействие на физическое, психическое и социальное здоровье студента, содействует активному развитию его индивидуальных способностей, черт характера и дисциплины поведения, а в целом способствует формированию культуры здоровья.

Литература

1. Бекмансуров, Х.А. Паспорт и физкультурный комплекс здоровья и творчества/ Х.К. Бекмансуров. Казань: РИЦ «Школа», 2009 – 450 с.

Михайлова, С.В. Проблемы здоровья современных студентов/С.В.

2. Михайлова // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса: материалы VIII Всероссийской науч.–практ. конф. / Под общ.ред.В.Н.Крылова. – Арзамас: АГПИ, 2011. – С.134-138.

РЕЧЕВАЯ КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

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

Введение. Одним из проявлений культуры педагога является культура его речи. Это важнейший фактор его общей культуры, имеющий особую воспитательную значимость как в процессе учебных занятий, так и в условиях спортивных соревнований.

Физкультурно-спортивная деятельность имеет собственный язык общения: особую спортивную терминологию, выражения, жесты, мимику и другие. Суть такого общения заключается в том, чтобы этот язык был общепринятым, понятным и для педагога, и для обучаемых. Важен не только смысл слов, но и тон, в каком они сказаны.

К речи преподавателя физической культуры предъявляются высокие требования, особенно в отношении проявления эмоций, поскольку с помощью слова педагог управляет учебным процессом, руководит практическими действиями, передает учащимся необходимые знания, прививает навыки правильного поведения

Содержание. Педагогическая техника включает в себя технику речи (голос, дыхание, дикция, интонирование, эмоциональность), мимическую и пантомимическую технику (мимика лица, внешний вид, жест, взгляд).

Особое место в ряду умений и навыков педагогической техники занимает развитие речи педагога как одного из важнейших воспитательных средств – правильная дикция, «поставленный голос», ритмичное дыхание и разумное присоединение к речи мимики и жестикуляции [1].

Дыхание выступает энергетической базой речи. Речевое дыхание называют фонационным (от греческого слова *phono* -звук). Из всех видов дыхания (верхнее, грудное, диафрагмальное, диафрагмально-рёберное), правильным считается диафрагмально-рёберное. Оно осуществляется за счет изменения объема грудной клетки в продольном и поперечном направлениях вследствие сокращения диафрагмы, межрёберных дыхательных мышц, а также брюшных мышц живота. Такое дыхание используют как основу для речевого дыхания. В речевом дыхании выдох длиннее вдоха. Последовательность речевого дыхания – короткий вдох, пауза, длинный звуковой выдох. Звуки речи образуются при выдохе. Поэтому его правильная организация важна для постановки речевого дыхания и голоса, их развития и совершенствования.

Важной особенностью голоса педагога является сила звука. Она зависит от активности работы органов речевого аппарата. Важное условие слышимости голоса – полётность. Этот термин определяет способность посылать свой голос на расстояние и регулировать громкость. Существенное значение имеет гибкость, подвижность голоса, умение легко изменять его, подчиняясь содержанию, слушателям. Все эти свойства голоса вырабатываются специальными упражнениями. Процесс воспитания голоса трудоёмкий и индивидуальный. Он требует строго индивидуальной методики и контроля со стороны опытных специалистов.

Дикция – это ясность и чёткость в произношении слов, слогов и звуков. Она зависит от согласованной и энергичной работы всего речевого аппарата. Совершенствование дикции связано, прежде всего, с отработкой артикуляции – движения органов речи. Для этого необходимо выполнять специальную артикуляционную гимнастику, которая включает упражнения для разминки речевого аппарата и упражнения для отработки артикуляции каждого гласного и согласного звука.

Ритмика определяет скорость речи в целом, длительность звучания отдельных слов, слогов, и использование пауз. Скорость речи зависит от индивидуальных качеств учителя, содержания его речи и ситуации общения. Длительность звучания отдельных слов зависит не только от их длины, но и от их значения. Для достижения выразительности звучания следует уметь пользоваться логическими и психологическими паузами.

Речь педагога должна отвечать следующими требованиями [2]:

- правильность: соответствие нормам орфоэпии и грамматики;
- точность: соответствие мыслям говорящего и правильность отбора языковых средств выражения содержания мысли;
- ясность: доходчивость и доступность для собеседников;
- простота, доступность и краткость: употребление фраз и предложений, наиболее легких для восприятия учащимися;
- логичность: построение композиции рассуждения так, чтобы все части его содержания последовательно следовали друг за другом, были взаимосвязаны и вели к его конечной цели;
- чистота: исключение из употребления нелитературных слов (диалектных слов, жаргонизмов, профессионализмов, просторечной лексики, слов-паразитов и т.п.), уместность употребления речевых средств;
- выразительность: исключение из речи штампов и шаблонных словосочетаний, умелое использование фразеологических оборотов, пословиц, поговорок, крылатых выражений, афоризмов;
- богатство и разнообразие по лексико-словарному составу: большой словарный запас и способность употреблять одно слово в нескольких значениях;

- уместность выражений: употребление наиболее подходящих для данного случая стилистически оправданного языкового средства с учетом состава слушателей, темы диалога и его содержания, решаемых задач;
- обращенность учителя к ученику.

Несоблюдение этих требований в процессе общения обычно ведет к снижению его эффективности.

Заключение. Профессиональная деятельность педагога требует от него поставленного голоса. Подводя итог можно утверждать, что голос педагога должен быть ярким, звучным, четким, привлекающим внимание, побуждающим к мышлению, действию. Воспитание всех перечисленных качеств, безусловно, требует специальной тренировки. Развитое речевое дыхание, совершенная дикция, поставленный голос придают слову педагога выразительность, которая позволяет передавать в речи богатство мыслей и чувств. Поэтому овладение техникой речи одна из главных задач педагогической техники в целом.

Литература

1. Исаев, И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя: / И.Ф. Исаев: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2002. – 208 с.
2. Введенская, Л.А. Русский язык и культура речи: учеб. пособие для вузов / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова, Е.Ю. Кашаева. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 544 с.

ПЛАВАНИЕ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Глазова, М.В. 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина),
Научный руководитель – **В.И. Домбровский**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Плавание – одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоёме, то закаливающий эффект создают и естественные факторы природы – солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног человека. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет аппарат внешнего дыхания, увеличивает объём лёгких. Плавание так же

укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами как лечебное средство при различных расстройствах организма.

Содержание. Различают оздоровительное, спортивное и прикладное плавание. Оздоровительное плавание – одна из форм массовой культурно-оздоровительной работы с населением. Систематические занятия плаванием оказывают закаляющее действие, способствуют профилактике респираторных заболеваний, совершенствованию физического здоровья.

Спортивное плавание – один из самых массовых видов спорта. Обучение данному виду плавания следует начинать с 5 лет, с 9 лет разрешается участвовать в соревнованиях. В прикладных целях плавание используется при преодолении водных преград, в усложнённых условиях (холодная вода, волны, течение и др.).

Существуют различные техники плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй и т. д. Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами. По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных способов плавания, зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании, поскольку позволяет спортсмену плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать огромные расстояния. Брасс применяется так же при плавании под водой.

При плавании кролем на груди пловец продвигается вперёд при помощи поочерёдных гребков руками и движений ногами вверх-вниз. После гребка ловец вынимает руку из воды и проносит её вперёд по воздуху. Движения рук обеспечивают основную тягу, движения ног помогают поддерживать более высокое положение тела в воде, а так же способствуют продвижению вперёд. Вдох в данном виде плавания делается при повороте головы в сторону. Кроль на груди – наиболее быстрый способ плавания. Он всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем. Кроль применяется на последних этапах комбинированных эстафет и дистанций комплексного плавания.

Кроль на спине – стиль плавания, который имеет следующие отличия: человек плывёт на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 м. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля – это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая

части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй считается вторым по скорости после кроля. Кроль на спине на дистанциях от 200 м уже практически не уступает баттерфляю в скорости, что частично объясняется низким стартом первого. В баттерфляе исключительно важна правильная техника, которая состоит из синхронного движения руками и ногами, в этом большую роль играет волнообразное движение всего тела. В начальной позиции пловец лежит на воде на животе, руки вытянуты вперёд, ноги вытянуты назад.

Заключение. Таким образом, на сегодняшний день существует значительный арсенал методов и приёмов по использованию плавания в педагогическом процессе с постепенным усложнением технических элементов и вида плавания, а так же в оздоровительной работе с широким кругом людей.

Литература

1. Купчинов Р.Т.: Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И.Купчинов, -- Мн.: УП «НВЦ, Минфина», 2004 – 214с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Введение. Спортивная медицина, с одной стороны, является отдельной сферой прикладной медицины, а с другой, - теоретической основой спортивной науки. Если давать определение того, чем занимается спортивная медицина, то тут можно сослаться на высказывание В. Хольмана (Hollmann W., 1983), который обращает внимание на следующее: « Это попытка теоретической и практической медицины проанализировать организм человека как в процессе движений, тренировки и спортивной деятельности, так и его функционирование при отсутствии движений, а так же обеспечение знаниями по профилактике, терапии и реабилитации».

Содержание. Физическая культура – это вид человеческой деятельности, при котором главная цель, это приобретение, сохранение, улучшение своего позитивного жизненного статуса [1, 2, 3, 4,]. С медицинских позиций физическая культура является превентивным, терапевтическим и реабилитационным инструментом.

В современном мире можно выделить такие основные аспекты, негативно влияющие на человека:

- физический: недостаток движений (гиподинамия), неправильное питание, стресс, сигареты, алкоголь;
- ментальные: недостаток внимания;
- психологические: депрессия, утомление, неуверенность, агрессивность;
- социальные: низкая информированность, эгоцентризм, проблемы социальных отношений.

Для того чтобы понять, что собой представляет спортивная наука, важно выделить ее основные направления работы. Это:

- «Физкультурно-оздоровительное образование» (Bernett H., 1983);
- «Физкультурно-оздоровительная работа (тренинг)» (Kayser D., 1983).

Физкультурно-оздоровительное образование включает в себя здоровый образ жизни (жизненная позиция); борьбу с наркоманией, курением; гигиенические аспекты; процесс здорового питания и т.д. [5, 6].

Физкультурно-оздоровительная работа, особенно с учащейся молодежью и студенчеством, предусматривает профилактические меры против факторов риска и поддержание работы организма на оптимальном уровне [7, 8].

Заключение. Оздоровительная направленность физической культуры предполагает тесную взаимосвязь «педагогика – медицина». Суть данного направления – это определение состояния здоровья, физического развития занимающихся физической культурой и спортом, наблюдения за изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений.

Основы современной системы физической культуры студенческой молодежи должны входить в общий процесс воспитания, который в сочетании с умственным развитием способствует гармоничному формированию развивающейся личности.

Активность и интерес студентов к физической культуре повышает их успеваемость, способствует устранению физических недостатков и оздоровлению организма, внедрению физических упражнений в жизнь и быт студентов, определяет их профессиональную и спортивную ориентацию.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. – Минск.: УП "ИВЦ Минфина", 2004 – 211с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С.2–8.

3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Волков, Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н.И. Волков, В. М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 6. – С.20–24.
5. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Е.Н. Гогун, Б.И. Мартемьянов Б.И. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
6. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.
7. Лотоненко, А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С.26, 39–41.
8. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

Грицук.В.С., 2 курс, экономический факультет (УО БрГТУ),
Научный руководитель – **В.Н. Кудрицкий**, кандидат педагогических наук,
доцент

Введение. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) является составной частью учебного процесса по физическому воспитанию студентов и организуется с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности. Основой содержания ППФП необходимо считать воспитание физических качеств, отвечающих специфическим требованиям будущей профессии.

Процесс целенаправленной работы по профессионально-прикладной физической подготовке необходимо организовывать начиная с первого курса и планировать ее на весь период обучения студентов в вузе, проводить в форме теоретических и практических занятий по физическому воспитанию на всех учебных отделениях, в оздоровительно-спортивных лагерях и на производственной практике.

Содержание. В данной работе преследовалась цель изучить и обобщить важность физической культуры как самого доступного и

малозатратного средства, направленного на развитие умений и навыков, необходимых человеку в повседневной трудовой деятельности.

В работе применялись общепринятые педагогические методы наблюдения, опрос и изучение литературных источников по данной проблеме.

Для более эффективной подготовки студентов к профессиональной деятельности особое внимание рекомендуется обращать на подбор и внедрение в учебный процесс тренировочных устройств, тренажеров и специально сконструированного дополнительного спортивного оборудования. В этом случае при использовании предлагаемых средств и методов создаются условия для индивидуальной работы каждого занимающегося и локального воздействия на различные группы мышц, и даже те, которые в процессе учебных занятий имеют меньшую возможность для своего совершенствования.

В зависимости от характера трудовой деятельности рекомендуется на первом этапе определить, какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать в первую очередь. В частности, если рассматривать профессионально-прикладную направленность определенной группы профессий, требующих постоянного максимального проявления выносливости, силы, быстроты движения и больших мышечных напряжений динамического и статического характера, в этом случае рекомендуется широко внедрять в учебный процесс специально подобранное дополнительное оборудование и тренировочные устройства, способствующие более эффективному развитию перечисленных выше физических качеств. Такое направление физического воспитания позволяет повышать моторную плотность (от 55,2 % до 75,2%) и интенсивность учебных занятий (по данным ЧСС от 145 до 170 и более ударов в минуту), а также, более качественно решать вопросы развития физических качеств у студентов на протяжении всего периода обучения их в вузе.

Проведенные педагогические наблюдения за ростом показателей физической подготовленности студентов показали следующее: показатель гибкости увеличился с 17 до 27 см., динамометрия кистевая повысилась с 43 до 52 кг., подтягивания на перекладине возросло с 8 до 13 подтягиваний, результат в беге на 1000 метров улучшился на 11 секунд.

Заключение. При организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов особое внимание необходимо отводить вопросам организации профессионально-прикладной физической подготовке.

Содержание разделов учебного материала по профессионально-прикладной физической подготовке необходимо разрабатывать для каждой профессии или группы профессий, имеющих примерно одинаковую

психофизиологическую характеристику трудовой деятельности. С этой целью, прежде всего, необходимо изучить какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать у студентов в процессе учебных занятий и какие средства и методы лучше использовать для эффективной работы в этом направлении.

Изучив характер труда по избранной специальности, можно за счет внедрения простых и доступных для всех занимающихся средств и методов физического воспитания эффективно решать задачу подготовки специалистов к предстоящей трудовой деятельности.

Литература:

1. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка // В. Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2005. – 275с.

2. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий // В. Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2003. – 14с.

ХАРАКТЕРИСТИКА КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФФВ С ПОМОЩЬЮ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ И ВАРИАЦИИ

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

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

Введение. Кистевая динамометрия является одним из распространенных антропометрических показателей, характеризующий физическое состояние человека на протяжении всей его жизни [1 и др.]. Период обучения в вузе является весьма важным возрастным периодом в жизни молодого человека с точки зрения состояния его двигательной функции. С целью контроля над ее состоянием нами проведены измерения кистевой динамометрии правой и левой руки у студентов 3 курса ФФВ (юноши), объем выборок составил 48 человек.

Содержание. Полученные в ходе тестирования кистевой динамометрии данные приведены ниже. Для удобства определения статистических показателей моды, медианы (отражают центральную тенденцию) проведено упорядочение полученных выборочных совокупностей путем ранжирования (расстановка вариантов в порядке возрастания или убывания).

Показатели кистевой динамометрии правой руки (выборка 1) (кг): 66, 62, 62, 60, 60, 60, 60, 60, 60, 58, 58, 57, 56, 53, 52, 52, 52, 51, 51, 51, 50, 50,

50, 50, 50, 50, 50, 50, 48, 48, 48, 48, 48, 48, 48, 47, 47, 47, 46, 46, 46, 46, 45, 45, 45, 42, 42, 42(n=48).

Показатели кистевой динамометрии левой руки (выборка 2) (кг): 60, 59, 58, 54, 53, 52, 52, 52, 51, 50, 50, 49, 49, 48, 48, 48, 48, 47, 46, 46, 46, 46, 45, 45, 44, 43, 43, 43, 43, 42, 42, 41, 41, 41, 41, 41, 40, 40, 40, 40, 40, 40, 39, 39, 39, 38, 38(n=48).

Статистические характеристики уровня.

К ним относятся такие статистические показатели как мода, медиана и средняя арифметическая. Как известно эти показатели отражают центральную тенденцию выборки.

В упрощенной трактовке мода(M_o) – это элемент выборки, который наиболее часто в ней встречается. В нашем случае в выборке 1 $M_o=50$, а в выборке 2 – 40.

Медиана (M_e) – это значение, которое делит выборку таким образом, что одна половина выборки оказывается больше медианы, а другая - меньше. В нашем случае M_e в выборке 1 - 50, а в выборке 2 - 40.

Среднее арифметическое значение определяется как отношение суммы значений элементов выборки к ее объему:

$$X_{cp} = \frac{\sum x}{n}.$$

В нашем случае X_{cp} в выборке 1-51.3, в выборке 2- 45.4.

Статистические характеристики вариации.

К ним относятся такие статистические показатели как размах, дисперсия, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, ошибка средней арифметической.

Размах выборки определяется как разница между наибольшим и наименьшим значениями элементов выборки. В нашем случае размах равен 24 – в выборке 1 и 22 – в выборке 2.

Чтобы дать обобщенную характеристику вариации все элементов выборки от среднего значения вычисляют дисперсию(∂^2) и среднее квадратическое отклонение(∂).

Дисперсия вычисляется по формуле:

$$\partial^2 = \frac{\sum (x - x_{cp})^2}{n},$$

где $\sum (x - x_{cp})^2$ - сумма квадратов отклонений, n – объем выборки. В нашем случае ∂^2 для выборки 1 = 35.7, а для выборки 2 – 32.6.

Среднее квадратическое отклонение (∂ - «сигма») определяется как корень квадратный из дисперсии. Формула для определения «сигмы»:

$$\partial = \sqrt{\frac{\sum (x - x_{cp})^2}{n}} \quad \text{или} \quad \partial = \sqrt{\partial^2}.$$

В нашем случае среднее квадратическое отклонение для выборки 1 - 6, а для выборки 2 – 5.7.

Коэффициент вариации (V) определяется как процентное отношение среднего квадратического отклонения к среднему арифметическому. Он определяется по формуле:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100\%.$$

В нашем случае коэффициент вариации для выборки 1 составил - 11,7 % , а для выборки 2 – 12,5%. В практике спортивной метрологии значение коэффициента вариации от 0 % до 10 % считается малым, от 11%-20% - средним и свыше 20% - большим. У нас оказался коэффициент вариации средним как для выборки 1, так и для выборки 2, что говорит о достаточной однородности показанных испытуемыми результатов.

Стандартная ошибка средней арифметической величины (m) находится по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}.$$

Данный показатель показывает, в каких пределах может находиться средней арифметической генеральной совокупности. Очевидно, что чем больше объем выборочной совокупности, тем меньше стандартная ошибка средней арифметической. Когда объем выборки приближается к объему генеральной совокупности, то стандартная ошибка средней арифметической приближается к нулю. В нашем случае стандартная ошибка средней арифметической для выборки 1 составила 0.9, а для выборки 2 – 0.8.

Заключение. Таким образом, значения генеральной средней арифметической показателя кистевой динамометрии правой руки студентов 3 курса находится в пределах 51.3 ± 0.9 кг, а кистевой динамометрии левой руки 45.4 ± 0.8 кг.

Литература

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ДЗЮДО НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Давыденко Д., 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.В. Шиндина**, преподаватель

Введение. Дзюдó (яп. 柔道, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое

искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний [1].

Сегодня национальное дзюдо завоевало заслуженный авторитет в Беларуси и на международной арене. Практически с каждого международного соревнования белорусские дзюдоисты возвращаются с наградами.

Содержание. Анализ источников информации показал, что для занимающихся дзюдо разработан определенный набор упражнений развивающий все мышцы тела, тем самым достигается укрепление и прогрессивное развитие опорно-двигательной системы организма. Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений [2].

В процессе занятий студенты овладевает определенными знаниями, умениями, навыками. Дзюдо учит терпению, настойчивости, уверенности, корректности в отношениях. Теория о дзюдо формирует человека, как личность, а это основная цель воспитания в целом.

Дзюдо еще открыто не используется в физическом воспитании студентов, но, безусловно, что прогрессивные молодые кадры подходят к тому, чтобы отразить эффективность использования данного вида борьбы в программах ведения физической культуры в образовательных учреждениях.

Для изучения отношения студенческой молодёжи к использованию элементов на занятиях физической культурой было проведено исследование на базе УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». В анкетировании принимали участие студенты 2-3 курсов юридического факультета (114 человек, из них 93 – девушки и 21 – юноши). Согласно разработанной нами анкете определялись следующие показатели:

- Вы получаете удовольствие от занятий физической культурой?
- На Ваш взгляд, необходимо ли формировать мотивацию у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой?
- Знаете ли Вы о таком виде спорта, как дзюдо?
- Вы хотели бы использовать элементы дзюдо на занятиях физической культурой?
- По Вашему мнению, это способствует заинтересованности студентов к занятиям физической культурой?

Исходя из полученных данных, можно сказать, что 80% юношей и 59% девушек получают удовольствие от занятий физической культурой, а

36% юношей и 67% девушек считают, что необходимо формировать мотивацию к самостоятельным занятиям физической культурой. Результаты анкетирования показали высокую осведомлённость как юношей (100%), так и девушек (83%) о виде спорта – дзюдо. Стоит отметить, что 52% юношей и 43% девушек хотели бы использовать элементы дзюдо на занятиях физической культурой, что способствовало бы заинтересованности студентов к занятиям.

Заключение. Анализ анкет студентов позволил выявить отношение к использованию элементов дзюдо на занятиях физической культурой. Большинство респондентов предпочитают видеть элементы дзюдо на занятиях.

Литература

1. Ворожко, Ю.В. Зарождение основ спортивной тренировки и формирование понятийного аппарата в науке о физической культуре и спорте / Ю.В. Ворожко, Е.С. Любина // Вес. Томского гос. ун-та. Сер. Психология и педагогика. – 2010. – № 377. – С. 159–161.

2. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. – М.: Физкультура и спорт. – 1963. – Т.3. – С. 244.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАНИЯ СТУДЕНТОВ

Данилевич, К.А. 4 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Как известно, здоровье человека зависит не только от наследственности, условий его жизни, но и от его собственного отношения к здоровью, т.е. усилия самого человека по его сохранению и укреплению.

В настоящее время в педагогической литературе встречаются такой термин как «здоровьетворчество», которое А.Г. Маждугой определяется как конструирование собственного здоровья на основе механизмов личной самоактуализации и самореализации [1]. В работах Т.С. Демчук здоровьесозидание, близкое по смыслу здоровьетворчеству, определено как деятельность по управлению собственным здоровьем, предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению его потенциала [2].

Таким образом, большое значение в этом отношении имеет ориентации студентов на осознание формирования мотивации самосозидания здоровья, потребности в освоении знаний, умений и навыков здоровьесозидующих технологий.

Содержание. С учетом этого нами были определены следующие задачи: выявить отношение студентов к здоровьесозиданию, определить информированность студентов в области здоровьесозидания.

Исследование проводилось на юридическом факультете БрГУ им. А.С. Пушкина со студентами 4-х курсов. Общее количество респондентов составило 56 человек. Выбор данного контингента студентов в качестве экспериментальной базы для проведения данного исследования объяснялся тем, что автор являлся студентом данного факультета.

Так, на вопрос «Что Вы используете для сохранения и укрепления своего здоровья?» респонденты давали высказывания в письменной форме. Анализ ответов осуществлялся с помощью методики контент-анализа. Составлялась матрица высказываний и рассчитывалась частота упоминаний различных средств сохранения и укрепления здоровья с последующим их ранжированием (таблица).

Таблица – Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья

Средства для укрепления и сохранения здоровья	Ранг
Двигательная активность	1
Рациональное питание	2
Отсутствие вредных привычек	5
Активный отдых, прогулки на свежем воздухе	7
Утренняя гимнастика, зарядка	12
Прием витаминов	4
Личная гигиена	3
Соблюдение режима дня	9
Закаливание	11
Методы самоконтроля	8
Своевременное обращение к врачу	6
Применение оздоровительных методик	10
Применение здоровьесозидающих технологий	1

Данная таблица показывает, что самое популярное средство укрепления и сохранения здоровья среди студентов юридического факультета – двигательная активность. На втором месте – рациональное питание. Отсутствие вредных привычек занимает третье место в ранге средств сохранения и укрепления здоровья. Использование таких средств, как закаливание, соблюдение режима дня, применение здоровьесозидающих технологий занимает лишь последние места и используется немногими респондентами и т. д.

Опрос студентов проводился с включением ряда вопросов, предполагающих выявление понимания ими важных теоретических

понятий в области здоровьесозидания. Так, студентам предлагалось ответить на ряд вопросов:

1. Дайте определение понятию «здоровьесозидание».
2. Назовите основные средства, обеспечивающие сохранение, укрепление и наращивания потенциала здоровья личности.
3. Что Вы понимается под термином «здоровьесозидающие технологии».

Заключение. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что студенты не имеют четкого представления о сущности здоровьесозидания, здоровьесозидающих технологий. Многие студенты еще не осознают значимость здоровьесозидающего аспекта в будущей профессиональной деятельности, что, соответственно, не вызывает познавательного интереса к исследуемой проблеме и дает в результате низкий уровень информированности в области здоровьесозидания.

Использование здоровьесозидающих технологий в процессе физического воспитания студентов в первую очередь, должны побуждать студентов созидать собственное здоровье, формировать вокруг себя здоровую среду, активно задействовать все ресурсы здоровья в аспекте самоактуализации. В решении данной задачи актуальным является использовать таких здоровьесозидающих технологий, как технология «Дыхательная гимнастика», технология нетрадиционной гимнастики, методика «Гимнастика мозга», «Чувственный танец», технология «Работа с бином-фразами», технология развивающейся кооперации и др. Полученный студентами опыт использования здоровьесозидающих технологий создает условия для использования их в своей жизнедеятельности, поскольку обучающимся представляется реальная возможность ощутить на себе их оздоровительный эффект, среди широкого спектра таких технологий выбрать те, которые им наиболее приемлемы.

Так, приведем дыхательные упражнения, восстанавливающее нервную систему [3]. Для студентов, данное упражнение хорошо помогает успокоиться при повышенном нервном напряжении, например, перед экзаменом. Порядок выполнения упражнения следующий:

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох и задержать дыхание.
3. Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, и оставив в них такое количество силы, которое позволит держать их в вытянутом положении.
4. Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут раздвинуты, кулаки были бы крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась дрожь.

5. Затем, по-прежнему держа мышцы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки и быстро сжать. Повторить 3-7 раз.

6. С силой выдохнуть через рот.

Действие этого упражнения зависит в значительной степени от быстроты сжимания кулаков и от напряжения мышц, но главным образом от глубины вдоха.

Литература

1 Маджуга, А.Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / А.Г. Маджуга ; ВГУ. – Владимир, 2011. – 52 с.

2. Демчук, Т.С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания : учеб.-метод. пособие / Т.С. Демчук ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест, 2012. – 93 с.

3. Савко, Е. И. Физическая культура для самосозидания здоровья : метод. рекомендации / Е. И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 350 с.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Демчук О.С., 4 курс, строительный факультет (БрГТУ),

Научный руководитель – **Г.К. Бажанова**, старший преподаватель

Введение. Приобщение человека к здоровому образу жизни (ЗОЖ) следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношении к окружающему миру, к себе, к своему здоровью.

Содержание. Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов - возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и деятельного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Назовем главные из них:

- мотивация самосохранения: человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни. Например, человек не будет прыгать с моста в реку, если он не умеет плавать, ибо заведомо знает, что утонет;

- мотивация подчинения этнокультурным требованиям: человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами;

- мотивация получения удовольствия от здоровья: эта простая наслажденческая мотивация, т.е. ощущение здоровья приносит радость. Чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым;

- мотивация самосовершенствования: выражается в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна для выпускников высших учебных заведений, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех;

- мотивация маневрирования: она сводится к тому, что здоровый человек сможет по своему усмотрению изменять свою роль и свое местоположение в сообществе. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

- мотивация сексуальной реализации формулируется и находится в прямой зависимости от здоровья. Здоровье дает возможность для сексуальной гармонии;

- мотивация достижения максимально возможной комфортности, сущность которой сводится к тому, что здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Формирование мотивации ЗОЖ у студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у учащихся культуры здоровья. Начинать надо с формирования установки на здоровый образ жизни.

Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо создать установку на ЗОЖ. Установка - это готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности. Установка - более высокая психологическая инстанция, чем мотивация, формируется на основе мотивации и непосредственно корректируется системой ценностей, поэтому одни и те же мотивы у студентов могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивида. В общем плане для установки любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить по крайней мере четыре фактора, существенных для установки на здоровый образ жизни: знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему; желание быть хозяином своей жизни - вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты; положительное отношение к жизни - взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно

наслаждаться; развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить жизнь.

Создать установку (готовность) на ЗОЖ еще недостаточно. Главное - реализовать ее. Это одна из важнейших целей жизни студента, она определяет здоровое поведение на многие годы. Однако побудить себя вести здоровый образ жизни может оказаться сложной задачей, потому что вредные привычки глубоко укореняются и от них бывает трудно отказаться. Справиться с этими трудностями можно на основе простых рекомендаций:

1. Поставить перед собой реальную цель. Ее достижение придаст вам уверенность, необходимую в дальнейшем.

2. Достижение цели требует времени. Достижение стоящей цели всегда сопряжено с определенными трудностями. Лишь очень немногим удается в жизни решить какую-то важную задачу, ни разу не отступая назад. Нужно быть оптимистом и помнить, что совершенство в принципе достижимая цель.

3. Вознаградить себя. Один из важнейших законов психологии гласит, что закрепляется лишь тот вид поведения, за которым следует подкрепление. Крепкое здоровье - лучшая награда для человека за отказ от вредных привычек. Наградой должно служить то, что доставляет вам удовольствие.

Чтобы поддерживать в себе настрой на достижение благополучия в течение длительного времени, следует, во-первых, сконцентрироваться на ощущении хорошего настроения и, во-вторых, использовать положительные примеры (подкрепление). Таким образом, готовность к ЗОЖ станет устойчивой.

Заключение. Анализ литературных источников показывает, что культура ЗОЖ многогранна и необходимо приложить усилия в направлении к ЗОЖ, потратив на это немало времени и изменив укоренившиеся привычки. Но главное - четко видеть перед собой цель и двигаться в правильном направлении. С целью повышения мотивации к ЗОЖ следует учитывать специфические особенности обучения данной дисциплины. Для интенсификации процесса ЗОЖ необходимо расширить деятельность специалистов в области физической культуры и спорта и оказать сопутствующее воздействие на оздоровление студенческой молодежи.

Литература

1. <http://dailyfit.ru/osnovy-bodibildinga/kak-nachat-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni/>

2. <http://www.grandars.ru/college/medicina/kultura-zozh.html>

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Елистратова К.А. 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.С. Милашук**, магистр педагогических наук

Введение. У каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует.

Отсутствие своей системы здоровья рано или поздно приведет человека к болезни и не даст ему возможности реализовать заложенные в него природой задатки.

Основными особенностями программы здоровья должны быть: добровольность, затрата некоторых физических и других сил, ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей.

Создание своей системы здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь.

Содержание. 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. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

В связи с этим нами было проведено анкетирование студентов 1 курса юридического факультета УО «БрГУ имени А.С. Пушкина».

В исследование приняли участие 48 девушек и 25 юношей в возрасте 17-19 лет.

Большинство опрошенных (45%) считают себя здоровыми, 20% связывают отклонения в здоровье с наследственностью, 10% – с вредными привычками, 5% – с несоблюдением режима дня и питания, 5% – с плохим физическим развитием, 15% – с неблагоприятной экологической обстановкой.

Большая часть студентов (70%) не занимаются спортом, а те, кто занимается спортом, в основном занимаются легкой атлетикой, плаванием, боевыми искусствами, фитнесом.

90% респондентов болеют простудными заболеваниями более двух раз в год или не более трех недель, остальные болеют два раза в год, но не

более недели и все предпочитают бороться с заболеваниями с помощью медикаментозных средств.

Лишь малая часть опрошенных не имеют вредных привычек. Однако никто из ребят не употребляет наркотики, но наряду с этим 55% курят (5-7 сигарет в день), 60% употребляет спиртные напитки, 30% не употребляет и 10% иногда употребляет. Студенты знают о неблагоприятном воздействии вредных привычек, но многие не могут или не хотят от них отказываться. На вопрос «Что может вас заставить отказаться от вредных привычек?» участники опроса ответили так: 10% переключение на спорт, 15% условие партнера и желание иметь семью, 15% желание иметь здоровых детей, 5% условие работодателя, 10% красивая внешность, 20% угроза заболеваний, 5% кодирование, 15% полная изоляция от раздражителя и 5% помощь близких.

Не смотря на загруженность студенческой молодёжи все они проводят у телевизора более двух часов в день, 53% за компьютером от двух до четырех часов в день. При работе за компьютером мало кто делает эпизодическую паузу.

Большинство респондентов не соблюдают режим дня. На вопрос «правильно ли вы питаетесь?» 98% ответили «нет» и лишь 2% – «скорее нет». Половина ребят регулярно имеют проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта. Меньше половины имеют проблемы с желудком только при пищевых отравлениях или совсем не имеют проблем, 10% студентов имеют проблемы только при не соблюдении режима питания.

Больше половины студентов не испытывают депрессий, а те кто испытывают, справляются с ними следующим образом: 5% с помощью прогулок на природе, 2% благодаря домашним животным, 15% при общении с близкими и друзьями, 3% употребляя алкоголь и 15% с помощью курения.

Режим двигательной активности соблюдают 15% опрошенных, 25% – время от времени, 60% – только на занятиях физической культурой. Но стоит отметить, что 90% в качестве самоконтроля во время физических нагрузок знают реальную оценку самочувствия во время и после физических нагрузок. Однако ни один студент не ведет подсчет частоты сердечных сокращений во время и после самостоятельных физических нагрузках, а также за правильностью дыхания.

Почти все студенты посещают занятия по физической культуре с желанием, только малая часть по необходимости. Большая часть опрошенных тяжело выдерживают физические нагрузки. 80% студентов занимаются физической культурой и спортом, чтобы сохранить здоровье на протяжении всей жизни.

Выводы. В результате проведенного исследования было выявлено:

большинство опрошенных студентов имеют вредные привычки, в основном это курение (но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше чем среди девушек);

большинство опрошенных студентов предпочитают проводить свободное время за компьютером или у телевизора (но самым печальным является то, что женская часть опрошенных не изъявляет желания заниматься спортом);

студенты не уделяют должного внимания правильному питанию, что приводит к нарушениям желудочно-кишечного тракта;

большинство опрошенных студентов, как юношей, так и девушек, не делают утреннюю зарядку;

большинство опрошенных студентов занимались различными видами спорта (но есть и такие, которые не занимались спортом вообще).

Следует помнить, что здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (т.е. здоровье) в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Литература

1. Лебединский, В.Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи : методические рекомендации / В.Ю. Лебединский [и др.] ; под ред. В.Ю. Лебединского – Иркутск : БИОФССиТ, 2002. – 24 с.

2. Демчук, Т.С. Здоровесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания / Т.С. Демчук ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 93 с.

МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В КОНТЕКСТЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Заdernюк Л. В., 4 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина),

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

Введение. Физкультура и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов

ослабляют здоровье человека. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами – сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности. В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием.

Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов - изменениях, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Цель работы: теоретическое обоснование и расширение знаний о физической активности человека.

Методы исследования: для получения необходимой информации использовались методы теоретического анализа и обобщения данных, а также изучалась специальная литература, применяемая в теории физического воспитания.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура иногда становится единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам. Активная деятельность полезна для здоровья по следующим причинам.

Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы – больше того, образуются новые кровеносные сосуды. Систематические занятия препятствуют развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия физическими упражнениями способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения

более эффективно и экономично Тренировки заставляют все органы работать. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л.

Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

Повышается иммунитет и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн. в одном кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых – нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что физические упражнения укрепляют защитные силы – способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее.

Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови. Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

Заключение. О благотворном влиянии физической культуры на организм человека свидетельствуют медицинские исследования, практические наблюдения, факты и даже устное народное творчество: многочисленные пословицы о здоровье. («Кто физкультурой занимается, тот силы набирается», «Крепок телом – богат и делом» и т.д.). Современная медицина и педагогика стараются популяризировать и привить в массовом сознании положительное отношение к физкультуре. В школах и вузах проводятся дни здоровья и спорта, школьникам выдаются бесплатные абонементы на посещение бассейнов и тренировочных залов, однако процент тех, кто игнорирует значение физической активности для здоровья, по-прежнему велик. Следует заниматься, соблюдая разумный подход и умеренность: перегрузки во время тренировок недопустимы. Существует также опасность травматических повреждений, так что не забывайте о мерах безопасности.

Литература

1. Шлемина, А.М. Физическая культура / А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 164 с.
2. Логинов, А.А. Физическая культура в жизни студента /А. А. Логинов. – Минск: Высш. Школа, 1986. – 125 с.
3. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова. – М. : Высш. школа , 1998. – 59 с.

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ГЕОГРАФИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ.

Зелинская Ю.Н., Хомич А.Ф., 2 курс, географический факультет, (БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. В современном мире прослеживается тенденция массовой заинтересованности к занятиям физической культурой, сохранению и укреплению как индивидуального, так и общественного здоровья. Физическая культура – деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических особенностей. Развитие физических возможностей студента неотделимо от функционирования его личностных характеристик, имеющийся уровень притязаний должен быть адекватным реальным возможностям человека. Однако одной из актуальных проблем в настоящее время является привлечение студентов, в частности студентов географического факультета, к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой.

Содержание. Метод исследования – анкетирование и анализ литературных источников. Анкетирование проводилось с целью получения данных о физическом состоянии опрошенных респондентов. Нами было опрошено 52 студента 2 курса географического факультета специальностей «Биология. География», «География», «Туризм и гостеприимство», которым предлагалось ответить на следующие вопросы: «Насколько сильно выражено Ваше стремление к занятиям спортом?», «Как Вы оцениваете состояние своего физического здоровья?», «Сколько раз в неделю в среднем Вы занимаетесь физическими упражнениями самостоятельно или в составе какой-либо группы?», «Для чего Вы занимаетесь (занимались бы) физическими упражнениями в первую очередь?» и др.

В государственных учреждениях, таких как университет, важнейшей обязательной гуманитарной дисциплиной является «Физическая культура». Именно в рамках данного предмета у учащихся должен сформироваться мотивационный аспект к занятиям физической культурой не только в рамках данной дисциплины, но и в свободное от учебы время. Эффективность физкультурной деятельности студентов определяется потребностно-мотивационным звеном, связанным с формированием интересов, целей, мотивов, ценностных ориентаций, а также овладением определенным уровнем знаний[1]. Убеждения становятся принципами поведения личности, определяя направленность ее оценок и взглядов в сфере физической культуры, побуждая активность. Они находят отражение в мировоззрении студента и придают его поступкам особую значимость. В зависимости от активности поведенческого компонента интересы могут быть реализованы или не реализованы.

Анализируя анкеты, было выявлено, что основная масса опрошенных студентов (78%) отмечает, что формирование индивидуального физического здоровья на 50-75% зависит непосредственно от занятий физической культурой. Однако на вопрос «Насколько сильно выражено Ваше стремление к занятиям спортом?» 65% респондентов ответило «Иногда, по настроению, занимаюсь спортом» и лишь 3% ответило «Спорт – самая важная часть моей настоящей жизни», остальные студенты к занятиям спортом относятся равнодушно. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что основная часть молодежи имеет низкий уровень мотивации и несформированную потребность к занятиям физической культурой, несмотря на то, что спорт является основным компонентом индивидуального физического здоровья.

На вопрос «Сколько раз в неделю в среднем Вы занимаетесь физическими упражнениями индивидуально или в составе какой-либо группы, команды, секции (не считая академических часов в рамках дисциплины)? » 55 % опрошенных студентов ответило «1–2 раза в неделю», 7% – «3–4 раза в неделю», 38 % не занимаются вовсе. Это непосредственно связано с нехваткой свободного времени у учащихся или с отсутствием желания заниматься физическими упражнениями, спортом. Несмотря на это респонденты оценивают уровень своей физической подготовленности как «отличный»-8%, «хороший» - 42%, «удовлетворительный» - 42%, «неудовлетворительный» – 8%.

Исходя из вопроса «Для чего Вы занимаетесь (занимались бы) физическими упражнениями в первую очередь» было установлено, что главной мотивацией к занятиям физической культурой выступает желание «быть физически развитым, физически подготовленным, улучшить телосложение» – 68%, «испытать удовольствие от движения» – 14%,

«заполнить свободное время, пообщаться с друзьями» – 14%, «добиться успеха в спорте» – 4%.

Заключение. В ходе проведенного исследования выявлена необходимость разрешения проблемы поиска новых форм формирования положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предопределяется структурно-функциональным подходом к физическому воспитанию в единстве теоретического и практического компонентов, включая проблему параллельного формирования знаний и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, отходом от жёсткой регламентации занятий по физической культуре [2]. Поэтому формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой является одновременно целью, средством, механизмом и фактором успешности обучения студентов в области физкультурного образования. В настоящее время без эффективного решения невозможно избежать проблем, которые непосредственно сопровождают физическое воспитание, от которого в прямой зависимости находится качество обучения и уровень подготовленности будущего специалиста.

Литература:

1. Белоуско, Д.В. Индивидуализация приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре: дис. канд. пед. наук / Д.В. Белоуско; Алтайский государственный университет.– Барнаул, 2007.– 170 с.
2. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. –М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Ильин, Р.В., магистрант, факультет физического воспитания, БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Одним из ведущих направлений физического развития школьников является включение их в занятия физической культурой с учётом состояния их уровня здоровья, двигательной и функциональной подготовленности. В процессе онтогенеза организма человека происходит гетерохронное развитие структур и функций различных органов и систем

органов. Знание законов этого развития имеет важнейшее значение для оптимизации процесса физического воспитания детей различного возраста.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания школьников, является обеспечение многостороннего и гармонического развития физических качеств.

В настоящее время при проведении занятий по курсу «Физическая культура и здоровье» раздела гимнастика, как в массовом физическом воспитании, оздоровительной и спортивной тренировке перед учителем ставятся повышенные требования к качеству контроля учебно-тренировочного процесса. При этом недостаточное внимание уделяется двигательным тестам и методам тестирования. Это относится и к тестам на гибкость, которые входят в состав группы тестов общей и специальной физической подготовленности, тестов здоровья и других.

Целью исследования является изучение современных литературных источников для определения оптимальных методов определения гибкости у школьников на учебных занятиях в рамках курса «Физическая культура и здоровье» и повышения качества систем контроля в деятельности учителей школы и спортивных педагогов.

Содержание. Гибкость является морфофункциональным свойством опорно-двигательного аппарата, который и определяет диапазон движений звеньев тела. Различают две формы гибкости: 1) активную, которая характеризующуюся величиной амплитуды движений при выполнении физических упражнений благодаря мышечным усилиям и 2) пассивную, которая характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил. Также различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения со значительной амплитудой. Специальная гибкость – это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность конкретной деятельности.

Для развития гибкости используются динамические, статические и смешанные статодинамические упражнения на растягивание.

Проявление гибкости зависит от общего функционального состояния организма и от внешних условий. Так при проведении занятий необходимо учитывать следующие факторы: 1) пониженный уровень гибкости в утренние часы, однако занятие для ее развития в это время очень эффективна, 2) снижение уровня гибкости в холодную погоду, при охлаждении тела, 3) повышение гибкости при повышении температуры окружающей среды и после разминки, 4) утомление, которое способствует снижению активной гибкости и улучшению проявления пассивной гибкости, 5) возраст: подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7

до 14 лет и стабилизируется к 17 годам, а затем начинает снижаться, б) анатомическое строение суставов, эластичность мышц и связок, тонус мышц [1-5].

Методы тренировки гибкости и их характеристика:

1). Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при множественных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Сначала упражнение выполняется с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая ее к 6 – 10 повторению до максимальных значений. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. 2). Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Первоначально необходимо расслабиться, а затем выполнить статическое упражнение, удерживая конечное положение от 10 – 15 сек до нескольких минут [6, 7].

Организация исследования. Пилотное исследование гибкости проводилось на базе ГУО «СШ №22 г. Бреста». В исследовании принимали участие мальчики 12–13 лет, в количестве 24 человек.

Наиболее оптимальными контрольными тестами для определения гибкости по нашему мнению являются: 1) «наклон вперед из исходного положения сидя на полу» (см), 2) «выкрут гимнастической палки» (см), 3) «шпагат поперечный» (см), 4) «шпагат продольный» (см), 5) «гимнастический мост» (высота в см).

Для оценки уровня развития гибкости применялись вышеперечисленные контрольные испытания (тесты), которые используются в практике научных исследований [8].

Полученные в работе результаты уровня гибкости у мальчиков 12–13 лет свидетельствуют о значительном рассеивании показателей, характеризующих качество гибкости, поэтому некоторые аспекты развития гибкости требуют дальнейшей экспериментальной проверки. В этом плане ещё не полностью раскрыты вопросы применения физических упражнений, направленных на развитие гибкости с использованием метода круговой тренировки. Построение и содержание уроков по предмету «Физическая культура и здоровье», а также факультативного занятия «Час здоровья и спорта», направленных на развитие гибкости необходимо теснейшим образом связывать со специфическими методами физического воспитания, и в первую очередь с методом круговой тренировки применительно к детям в возрасте 12-13 лет.

Заключение. Установлено, что уровень развития гибкости у мальчиков 12-13 лет в контрольном упражнении «шпагат продольный» находится выше, чем показатели теста «шпагат поперечный» и невысокий

уровень развития гибкости наблюдался у мальчиков в показателях «наклон вперёд из исходного положения сидя на полу». Применение комплекса простых упражнений для развития гибкости позволит получить существенное улучшение подвижности. Таким образом, правильная методика развития физических качеств, в том числе и гибкости, позволяет учителю физической культуры и здоровья успешно определять место для их развития на уроке.

Литература

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Корольков, А.Н. О надёжности результатов теста на гибкость в комплексе тестов ОФП / А.Н. Корольков // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 4. – С. 70–72.
4. Лях, В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе, 1999, № 1. – С. 4–10.
5. 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.
6. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
7. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б.В. Сермеев. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 62 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. уч. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2011. – 480 с.

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Ильина, К.И. 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Многие замечают, что у их детей, начавших посещать учебные учреждения, увеличивается частота приобретения простудных заболеваний. Предрасполагающими к этому факторами являются обилие

контактов с детьми и взрослыми, болезнями острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, недостаток в рационе витаминов и микроэлементов. Всё это создаёт угрозу для нормального физического развития.

Оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих процедур, особенно в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией. Суть закаливания заключается в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, способствующих выработке тренированности в отношении этих нагрузок и активации защитных реакций иммунной системы, в результате чего повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Также определённое влияние оказывается на другие функции организма: улучшается аппетит и усвоение пищи, нормализуется рост, повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается психическое состояние.

Содержание. Существует несколько общих правил закаливания. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребёнок здоров. Однако такие особенности организма, как гипотрофия, анемия и рахит, не являются противопоказаниями. Начинать рекомендуется в летний период. Приступая к закаливанию, нужно создать здоровые условия быта и обеспечить достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4–5 раз в день по 10–15 минут. Детям дошкольного возраста и старше следует гулять не менее двух раз в день по 2,5–3 часа. Зимой время прогулки ограничивают. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру. Закаливание должно проводиться постепенно. Недопустимо начинать процедуры с обливания холодной водой без предварительной подготовки. Начинать надо осторожно, переходя от более простых закаливающих процедур к более сложным. Важным правилом является непрерывность. Если Холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, то происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха или воды. Хаотичность же проведения закаливающих процедур и длительные перерывы, напротив, уменьшают сопротивляемость организма и могут привести к противоположному эффекту. Также следует учитывать индивидуальные особенности.

Специальными закаливающими мероприятиями являются: ультрафиолетовое облучение, гимнастические занятия, воздушные, световоздушные и водные процедуры, в том числе плавание, рефлексотерапия, сауна. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить

квалифицированные специалисты. В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами по принципу от простого к сложному.

Перед проведением закаливания следует предварительно пройти консультацию терапевта. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы. Не стоит забывать, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго. Например, у детей дошкольного возраста этот период составляет от трёх до десяти дней, тогда как для достижения положительных результатов необходим срок не менее месяца. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению повторных заболеваний.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания студенческой молодежи и оказывает влияние на дальнейший рост и развитие организма. Однако для того, чтобы достигнуть наилучших результатов, следует придерживаться правил и норм проведения закаливающих мероприятий и в случае необходимости обращаться за помощью к специалистам.

Литература

Александров Ф. А. Быт и культура / Ф. А. Александров. — М. : Совет. спорт, 1978. – 199 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Карпович, А.И. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Здоровье – важнейшая составляющая нашей жизни. Но что же значит это слово? Министерство здравоохранения придерживается определения, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Поддержание хорошего здоровья гарантирует долгую и активную жизнь.

Цель исследования: определение отношения студентов к спорту.

Задачи исследования: сравнить отношение к здоровому образу жизни на различных курсах университета, определить критерии поддержания физического здоровья, выявить причины незаинтересованности студентов к занятиям физической культурой.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

Содержание. Есть общие рекомендации и принципы для сохранения и поддержания здоровья в хорошем состоянии при интенсивных нагрузках студенческой среды. Но как достичь такого результата и сохранить его? Для ответа на этот вопрос были изучены материалы о роли здоровья в жизни человека. Врачи и медицинские специалисты рекомендуют выполнять ряд правил для здорового образа жизни:

1. делать физические упражнения и вести активный образ жизни;
2. хороший сон ночью;
3. как можно чаще проводить время на свежем воздухе, так как благодаря этому улучшается кровообращение;
4. сбалансированные диеты важны для организма, они дают питательные вещества, витамины и минералы, так необходимые организму.[1]

На первый взгляд эти правила очень простые. Мы провели анкетирование среди студентов I–III курсов юридического факультета, чтобы выяснить выполняют ли студенты правила, чтобы быть здоровыми, но большинство опрошенных респондентов не стремятся следовать им. Рассмотрим сколько молодых людей делают физические упражнения регулярно: I курс – 33,6%, II курс – 24,1%, III курс – 18,5%.

Как можно заметить, чем старше становится человек, тем меньше он уделяет времени поддержанию своего тела в форме.

Почему же люди не интересуются и физической деятельностью, хотя бесспорная польза физических нагрузок давно известна? Рассмотрим таблицу, которая дает ответ на этот вопрос (таблица):

Таблица – Процентное соотношение причин отказа от физической нагрузки

Название	Количество респондентов (%)
Отсутствие свободного времени	34%
Лень	22%
Отсутствие желания, интереса	18%
Проблемы со здоровьем	9%
Отсутствие возможности заниматься с людьми схожих по возрасту	6%
Отсутствие секций, соответствующих группе здоровья	5%

Отсутствие спортивной базы рядом с домом	3%
Плохие привычки (курение, алкоголь, наркотики и т.д.)	1%

Заключение. Отрицательные привычки, которыми обладают опрошенные люди в процентном соотношении: 65% отметили, что пренебрегают регулярной физической нагрузкой, 89% опрошенных людей пробовали спиртные напитки, 16% их них делают это регулярно, 21% систематически курят;

Подводя итог, можно определить основные правила поддержания здоровья в хорошем состоянии: высыпаться, соблюдать диету, больше времени проводить на свежем воздухе, пытаться привнести в свою жизнь больше физической активности и последнее изменить свой образ жизни, избавиться от вредных привычек.

Литература

1. Дыхан, Л.Б. Педагогическая палеология/ Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушкин, А.Г. Трушкин. – М.: Март, 2005. – 528 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К АЛКОГОЛЮ

Карпович Ю.В. и Телинко В.Р., 3 курс, юридический факультет

БрГУ им. А.С. Пушкина

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

Введение. Студенческий возраст известен своей тягой к авантюрам, необдуманным и зачастую неправильным поступкам. В этом возрасте легко втянуться в не слишком хорошие компании, приобрести вредные привычки. Из этих самых привычек наиболее распространен молодежный алкоголизм и никотиновая зависимость. Мировая статистика о студенческом алкоголизме не утешительная. Алкоголь – это причина многих болезней, подлостей, недисциплинированности, загубленных талантов, бессмысленных конфликтов и бедности.

Цель работы. Выявить отношение студентов к алкоголю. *Задачи:* определить процент молодежи, который выпивает; выяснить во сколько лет они впервые познакомились с алкогольными напитками, и какими конкретно; узнать как влияют родители и социальные работники на выпивающую молодежь.

Методы проведения исследования. В ходе работы использовались следующие методы – анкетирование, анализ и обобщение данных.

Содержание. При помощи анонимного анкетирования наиболее точно можно провести исследование на данную тему. Анкетирование проводилось на юридическом факультете БрГУ имени А.С. Пушкина среди студентов 3и 4 курсов. Общее количество респондентов – 80 человек, в возрасте от 19 до 23.

Результаты обработки анкет представлены в таблице.

Как часто вы употребляете алкогольные напитки?	85% ответили - изредка в компании друзей или дома по праздникам.	20% - 1-2 раза в неделю, 80% -несколько раз в месяц
Разрешают ли вам употреблять алкоголь в семейном кругу?	95 % ответили, что родители не против	
Сколько раз в месяц вы употребляете алкоголь?	100% - 1-3 раза пиво, а более крепкие напитки от 0 до 1раз в месяц	100% - от 2-х до 5 раз пиво, другие крепкие напитки от 1 до 3-х раз
Реакция родителей, когда они узнали, что вы употребляете алкоголь?	Практически все родители отнеслись спокойно и лишь 10% родителей отругали и 30% объяснили о вреде данной привычки	
Часто ли употребляют спиртные напитки Ваши родители?	Только у небольшого процента опрошенных выпивают родители и то, только отец	

Таблица – результаты анкетного опроса студентов

По какой причине, как вам кажется, Вы употребляете алкоголь?	100% и девушек и парней выпивают для настроения и снятия стресса	
Вопрос	Наиболее частые ответы	
Кто Вам рассказывал о вреде алкоголя?	90% участиики ответили, что узнавали о вреде алкоголя от учителей в школе и некоторые от родителей	юноши
Вы пробовали алкоголь?	90% да	100% да
Помогают ли беседы с мед. работниками и психологами в первую очередь от алкоголя и курения?	95% - участники считают, что беседы с мед. работниками и педагогами помогают избавиться от вредных привычек	80% что беседы с мед. работниками и педагогами не помогают
В каком возрасте вы курите?	12-15 лет, как у девушек, так и у парней	
Курите ли вы?	15% - да	35 % - да
Впервые попробовали спиртное?		

Вывод. Анкетирование показало, что большое количество молодежи принимают алкоголь. Данный опрос помог нам понять, в каком возрасте стоит пристально следить за развитием ребенка, в каком возрасте дети

проявляют внимание к алкоголю и сигаретам, что бы успеть во время предотвратить появление плохих привычек. Так же заметили, что парни более расположены к крепким напиткам, нежели девушки и употребляют алкоголь чаще. Так же мы выяснили такой факт, что большинство родителей относятся равнодушно привычкам своих детей, что просто недопустимо. Стало понятно, что влияние со стороны, беседа с мед. работниками для участников не несет никакой ценности. О вреде алкоголя можно говорить бесконечно, но лучше за нас это сделает статистика. Делайте правильные выводы.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Кириевская, Е.В. 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Рассматривая вопрос о влиянии учебных форм физических упражнений на формирование внеучебной двигательной активности студентов, мы обращали внимание на два момента:

а) экстраполяцию воспитательного воздействия вуза посредством обязательных занятий на внеучебную двигательную деятельность студентов [1,2];

б) на прочность и эффективность применяемой в вузах практики физического воспитания.

Осуществляя программу физической культуры, вуз повышает уровень физической подготовки студентов, расширяет круг их спортивных навыков и умений, вызывает интерес к физической культуре и спорту и тем самым влияет на внеучебную активность студентов [3].

Цель работы. Исследовать внеучебную деятельность студентов БрГУ имени А.С. Пушкина.

Содержание. Основной задачей физической культуры в современном вузе является подготовка молодежи к самостоятельной двигательной деятельности, формирование устойчивой привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями.

Исследуя внеучебную деятельность студентов БрГУ имени А.С. Пушкина, мы предлагали им ответить на следующий вопрос: «Напиши все, что вы делали вчера (кроме занятий в университете), и укажите продолжительность каждого занятия».

Анализ полученных ответов показал что, не смотря на индивидуальные различия молодых людей, дневной режим студентов соответствует эталону, характерными чертами которого являются:

а) равномерное распределение времени для обязательных и необязательных занятий;

б) преобладание умственной работы над физической.

Постоянными элементами большей части режима дня были:

- домашние задания по предметам;
- просмотр телепередач;
- чтение книг или газет;
- дружеские встречи;
- посещение молодежных клубов и пользование персональным компьютером, в основном посещение сайтов интернета.

Эти занятия занимали у исследуемых студентов около 80% времени.

Анкетирование 263 студентов разных курсов факультетов непрофильных специальностей 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.

Заключение. 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.

Повышение качества учебного занятия должно идти по линии подбора учебного материала, использования новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических упражнений. Важно так же повышение квалификации самого преподавателя, его эрудиции в смежных областях знаний, интереса, юмора, педагогического такта.

Литература

1. Бутенко, М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой. На материале студентов-юношей I–II курса технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Бутенко. – М., 2003. – 209с.

2. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин, Т.М. Канавец. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

3. Журавин, М.Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТНЕСУ

Кисилюк Е.В., 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина),

Научный руководитель – **Н.Н. Засим**, преподаватель

Введение. В настоящее время проблема здоровья населения оказалась в ряду приоритетных национальных проблем многих стран. Угроза здоровью в первую очередь исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Имеется множество различных методик по оценке функционального состояния кардиореспираторной системы организма и как ее производного – аэробной выносливости, отражающей степень соматического здоровья индивида [1]. Одним из способов определения реакции кардиореспираторной системы на физическую нагрузку занимающихся является проба Руфье [2].

Цель работы. Определить динамику работоспособности студентов непрофильных специальностей на занятиях по фитнесу с помощью пробы Руфье.

Нами использовался метод анализа литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование функциональной подготовки с помощью пробы Руфье.

Содержание. На базе БрГУ имени А.С. Пушкина проводятся платные услуги для студентов непрофильных специальностей. Одним из таких занятий является фитнес, который проводится два раза в неделю в вечернее время. Нами было исследовано 21 человек основной группы здоровья с помощью пробы Руфье до тренировки и после тренировки. До тренировки после пятиминутного отдыха пальпаторным методом «прощитывали» частоту сердечных сокращений (ЧСС), затем студенты выполняли 30 приседаний за 45 секунд. Сразу после приседаний замерялась ЧСС, и третий замер проводился через 45 секунд отдыха. Данное исследование мы проводили каждый вторник в 17.30 (до тренировки) и в 18.20 (после тренировки) пять недель. Индекс Руфье считали по формуле: $ИР = (4(P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10$. Оценка индекса Руфье проводится по четырём категориям[2]:

- диапазон «0-10» – отлично;
- «10-16» – хорошо;
- «16-20» – удовлетворительно;
- «20 и более» – неудовлетворительно.

Из всех занимающихся 10 человек пришло в первый раз и никаким видом спорта раньше не занимались. Их динамика показателя работоспособности по индексу Руфье за пять недель изменилась в лучшую сторону. Так, среднее значение индекса Руфье до тренировки практически у всех занимающихся улучшался каждую неделю на 0,5 единицы, что говорит о хорошем воздействии занятий по фитнесу на функциональную систему занимающихся. На первом и на последующих занятиях показатели индекса Руфье были такими: 15,2, 14,7, 14,7, 14 и 12,6. После тренировки у этой же группы показатели нестабильны и имели «волнообразные» значения: 16,1, 14,7, 16,8, 15 и 15,8 (рисунок 1). Результаты до тренировки относятся к категории «хорошо», а после тренировки «удовлетворительно и хорошо» каждую неделю чередуется.

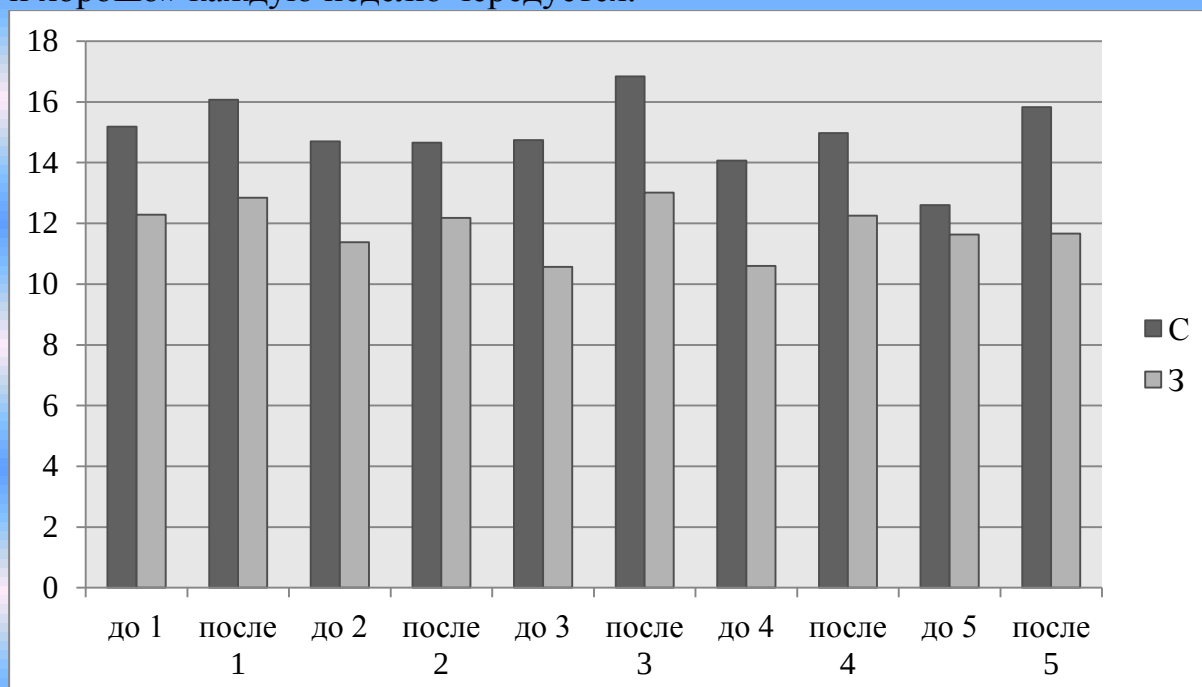


Рисунок 1 – динамика показателей работоспособности студентов основной группы здоровья за 5 недель на занятиях по фитнесу, где С – студенты, которые пришли на занятия впервые, и З – студенты, дополнительно занимающиеся в секции оздоровительного бега и спортивного ориентирования.

Ко второй группе относятся те студенты, которые кроме занятий по фитнесу ходят три раза в неделю на занятия по оздоровительному бегу и спортивному ориентированию. У этой группы прослеживается такая динамика: до тренировки показатели индекса Руфье (ИР) стабильны и колеблются в пределах одной единицы (12,3, 11,4, 10,6, 10,6 и 11,6). Все показатели находятся в зоне «хорошо». После тренировки показатели незначительно выше, чем до тренировки, и, также, колеблются в пределах одной единицы (12,8, 12,2, 13, 12,3 и 11,7). Данная разбежка не высока т.к. у студентов, занимающихся дополнительно в секции оздоровительного бега, выше уровень функциональной подготовленности (рисунок 1).

Как мы могли заметить, колебания ИР первой группы более значительны, чем колебания ИР второй группы. Но, общие показатели этих групп отличаются показателем индекса Руфье. Так, у первой группы показатель до тренировки равен 15,2, а у второй группы 12,3, что, в среднем на 3 единицы лучше. А на пятой неделе тренировок показатели первой и второй группы улучшились, и стали соответственно 12,6 и 11,6 (рисунок 2).

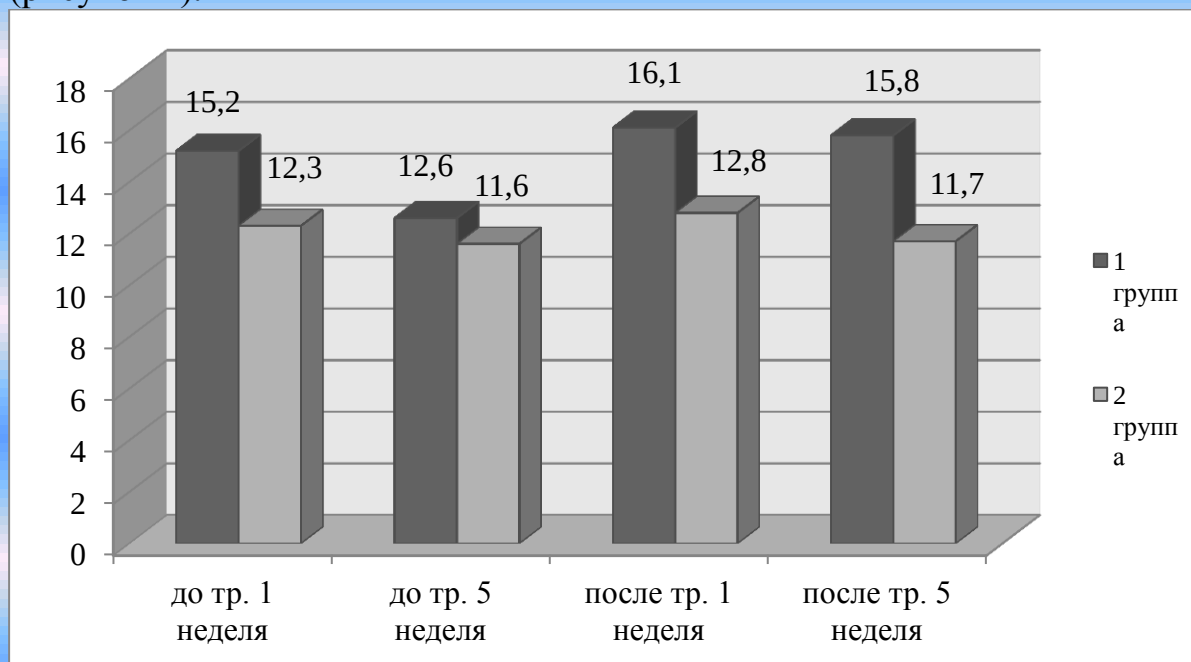


Рисунок 2 – изменения показателей индекса Руфье у первой и второй группы в первую и пятую неделю оздоровительных тренировок по фитнесу

А после тренировки в первую неделю показатель первой группы равен 16,1, показатель второй группы равен 12,8. После тренировок на пятой неделе ИР 1 группы равен 15,8 и ИР второй группы равен 11,7.

Заключение. По данному исследованию можно судить об адаптации студентов к физической нагрузке, а именно, у первой группы краткосрочная адаптация значительно ниже, чем у второй. Однако, долгосрочная адаптация на физическую нагрузку с каждым занятием становилась лучше, и лучше у первой группы. Таким образом, занятия по фитнесу благотворно влияют на функциональную систему занимающихся студентов.

Литература

- 1.Судаков, К.В. Руководство к практическим занятиям по нормальной физиологии.: учебное пособие/ под ред. К.В. Судакова, А.В. Котова, Т.Н. Лосевой. – М. : Медицина, 2002, –282с.
- 2.Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине./ В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кисинская А.А., 4 курс, строительный факультет, (УО БрГТУ)

Научный руководитель – **Г.К. Бажанова**, старший преподаватель

Введение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляется как активная целенаправленная деятельность человека, способствующая сохранению и повышению уровня здоровья человека. Спорт - это залог здоровья и соответственно одна из составляющих здорового образа жизни. На сегодняшний день здоровый образ жизни, как стиль стал очень популярным и распространенным. Здоровый образ жизни - основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики - первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Динамическая деятельность сопровождает человека на протяжении всего рабочего дня. Если человек, здоров и крепок, ведет правильный образ жизни, то его организм способен оказывать сопротивление различного рода болезням. Укреплять здоровье можно различными способами: закаливание, физическая культура, правильное питание, соблюдение правил гигиены и т.д.[1].

Содержание. На сегодняшний день модной тенденцией является здоровый образ жизни. Одно из средств – утренняя зарядка. Утренняя зарядка способствует переходу организма в состояние бодрствования, способствует налаживанию всех физиологических процессов вашего организма, заряжает позитивной энергией, активизирует всю нервную систему, нормализует работу внутренних органов, находившихся до этого в стадии отдыха, дисциплинирует человека, вводит его в состояние нового образа жизни, повышается работоспособность в течение дня. По поводу оздоровительного бега после зарядки мнения разделяются. Одни специалисты считают, что с утра бегать вредно, поскольку организм еще не полностью нормализовал свою деятельность, и это является стрессом для сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Другие же полагают, что пробежки вечером вредны для здоровья, поскольку содержание вредных веществ в воздухе увеличивается в геометрической прогрессии, а на фоне общей усталости организма после трудового дня, пробежка еще больше угнетает организм. Третьи же, склоняются, что бег в удовольствие и утром и вечером.[2] Конечно, не у всех взрослых людей есть время заниматься каким-либо видом спорта. Регулярные физические тренировки, помимо развития у организма, каких-либо определенных качеств, так же благосклонно отражаются на общем состоянии здоровья, способствуют повышению функциональных возможностей организма, уменьшается уровень заболеваемости, человек чувствует себя моложе и здоровее.

Особенно это проявляется у лиц, профессиональная деятельность которых имеет малоподвижный характер, не требует физических напряжений, а также у немолодых людей. Следует выбрать спорт, который по нраву, начиная от оздоровительной ходьбы и гимнастических занятий в тренажерном зале, заканчивая марафонским заездом на велосипеде. Мотивация к выбранному виду спорта должна быть положительной и приносить Вам только радость. Наряду с утренней гимнастикой немаловажную роль в здоровом образе жизни играет активный отдых. Альтернативой гиподинамии является туризм. Помимо того, что воздух на природе более чист и более полезен, чем городской, вы так или иначе занимаетесь различными физическими упражнениями даже не замечая этого. Активный отдых, способствует повышению настроения, трудоспособности и общего состояния организма. Свежий воздух активизирует работу сердечно-сосудистой и иммунной систем. Вы становитесь моложе, и снова наполнены силами перед новыми трудовыми буднями.

Заключение. Здоровье во многом зависит от образа жизни. На наш взгляд, динамическая деятельность, как утренняя зарядка, занятие спортом, активный туризм являются основой здорового образа жизни. Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно позитивного ожидания, когда природа рано или поздно сделает свое дело. Человек должен сам совершенствоваться. Для каждого же действия нужен мотив, осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения потребности человека. Совокупность мотивов – мотивация, в большей степени определяющая образ жизни. Привычка заниматься физическими упражнениями в течении дня должна стать вашей потребностью, такой же, как гигиенические процедуры и просто дышать.

Литература

1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Спб.: Нева, 2003.
2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровья населения. – М.: БЕК, 2002.

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Климович М.В. 4 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина),

Научный руководитель – **А.Д. Сокожинский**, старший преподаватель.

Введение. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в современной Беларуси обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

Цель исследования - обоснование условий формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в образовательной среде вуза.

Задачи исследования:

- раскрыть сущность здорового образа жизни студенческой молодежи;
- провести анализ образовательной среды вуза с позиций ее направленности на ведение здорового образа жизни;
- обосновать модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Методы исследования: анализ научной литературы; анкетирование студентов 1 и 4 курсов исторического факультета (авторская анкета – 21 вопросов и 84 варианта ответов); методы математической и статистической обработки экспериментальных данных.

Содержание. Негативные тенденции состояния здоровья населения Республики Беларусь постоянно отмечаются в последнее время. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. По данным Л.Н. Семченко, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому - на 43%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [3].

Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень

здоровья - 1,8%; средний - 7,7%; низкий - 21,5%; очень низкий - 69%. По мнению Кряжева В. Д., сегодня психосоматическое здоровье влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношение в семье и коллективе, на стабильности настроения и жизнеспособности личности [1].

Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире, недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов.

Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения [2].

Так, среди первокурсников курит около 30% студентов. На четвертом курсе курят уже 45% студентов. При этом только около 50% студентов осведомлены о неблагоприятном воздействии табакокурения на здоровье. В качестве побудительных причин курения и употребления алкоголя студенты называют «облегчение общения». В определенной степени этот мотив обнадеживает, так как при соответствующих условиях и разъяснительной работе подавляющее большинство студентов могут легко расстаться с этими пагубными для здоровья воздействиями.

Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни, кроме указанных, студенты называли выраженное чувство одиночества (71,5%), которое, возможно, связано со сложным микроклиматом в коллективе, на который указывают 45,7% опрошенных студентов. Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью. Около 35% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса «приемом алкоголя» (20%), «курением»

(35%), «приемом легких психотропных средств» (8,5%). При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми (68,9%). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 1,5 раза меньше. По мнению студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте - неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- последнее десятилетие резко усилились негативные тенденции в сохранения здоровья, ее полноценности, что актуализировали проблему формирования здорового образа жизни, которая играет огромную роль в развитии гармонично развитой личности;
- обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию к здоровому образу жизни, составляющие которого тесно взаимосвязаны;

Ведение ЗОЖ является одной из главных задач в профилактике, а также в предотвращении возникновения заболеваний и болезней у современной студенческой молодёжи. ЗОЖ имеет не только оздоровительное направление, но и большое воспитательное значение. Ведение ЗОЖ воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Однако результаты анкетного опроса указывают на то, что большинство из опрошенных студентов понимают важность ведения ЗОЖ и, как правило, придерживаются этого образа жизни.

Литература:

1. Кряжев, В.Д. Школа здоровья / В.Д. Кряжев. – М. : Советский спорт. – 2004. – 264 с.
2. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина – 2015. – 644 с.

З.Семченко, Л.Н. Влияние адаптационного потенциала на здоровье студенческой молодежи / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – Минск. – 2008. – №3. – С. 14.

ИЗМЕНЕНИЕ ИНДЕКСА РУФЬЕ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Ковалевич А.Ю., 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.Н. Засим**, преподаватель

Введение. В системе здоровьесберегающих технологий ключевое место занимают физические упражнения. Кроме обязательных уроков физической культуры студенты посещают и секционные занятия. В настоящее время все большее значение приобретают досуговые формы оздоровительно-спортивной деятельности, включающие ежедневные занятия общефизической подготовкой, силовыми упражнениями на тренажерах, фитнесом, плаванием и т.д. Реакция функциональной системы студентов на физическую нагрузку до и после занятий оздоровительной направленности имеет разные значения [1, 3].

Цель исследования заключается в том, чтобы выявить особенности реакции сердечно-сосудистой системы по скорости восстановления частоту сердечных сокращений (ЧСС) с помощью пробы Руфье у студентов, занимающихся фитнесом.

Задачи исследования: провести функциональные пробы с регистрацией ЧСС до и после нагрузки у детей младшего школьного возраста занимающихся спортом, сравнить полученные результаты ЧСС до и после нагрузки.

Нами использовался метод анализа литературных источников, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование функциональной подготовки с помощью пробы Руфье. В качестве главных критериев при оценке работоспособности быстроты восстановления ЧСС учитываются, прежде всего, стандартные реакции организма на нагрузку: экономичность реакции и быстрая восстанавливаемость.

Содержание. Нами было исследовано 21 человек основной группы здоровья с помощью пробы Руфье до тренировки и после тренировки. До тренировки после пятиминутного отдыха пальпаторным методом «прощитывали» ЧСС, затем студенты выполняли 30 приседаний за 45 секунд. Сразу после приседаний замерялась ЧСС, и третий замер

проводился через 45 секунд отдыха. Данное исследование мы проводили каждый вторник в 17.30 (до тренировки) и в 18.20 (после тренировки) пять недель. Индекс Руфье считали по формуле: $ИР = (4(P1 + P2 + P3) - 200) / 10$. Оценка индекса Руфье проводится по четырём категориям[2]:

- диапазон «0-10» - отлично
- «10-16» - хорошо
- «16-20» - удовлетворительно
- «20 и более» - неудовлетворительно.

В ходе проведения этого исследования мы заметили, что реакция на нагрузку у одних и тех же занимающихся в разные дни различна. Так, у группы, которая дополнительно занимается в секции оздоровительного бега и спортивного ориентирования у четырех человек наблюдаются изменения Индекса Руфье (ИР) после тренировки в лучшую сторону, чем до тренировки (рисунок 1).

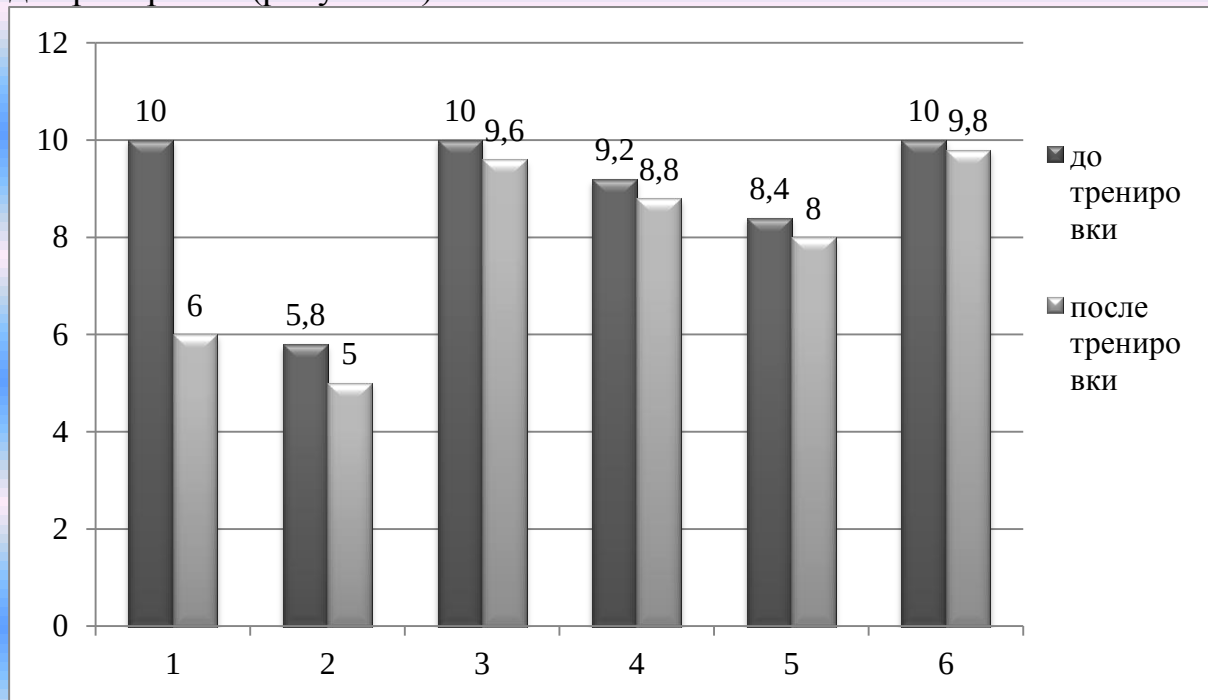


Рисунок 1 - изменение индекса Руфье под воздействием тренировочных занятий у шести студентов, где ИР до тренировки выше, чем после.

Такие же изменения наблюдаются и у двух человек второй группы, которые только начали заниматься фитнесом, и никаким видом спорта до этого не занимались. Значения ИР у шести студентов варьируется от 0,2 единицы до 4 единиц: 10 и 6; 5,8 и 5; 10 и 9,6; 9,2 и 8,8; 8,4 и 8; 10 и 9,8. Такие показатели говорят нам о том, что адаптация организма данных студентов на физическую нагрузку хорошая. По опросу этих студентов мы выяснили, что часть из них до тренировки были психологически загружены учебным процессом, а часть студентов были эмоционально не стабильны. Только у двух студентов ИР после тренировки лучше, чем до

тренировки за счет срочной адаптации (эти студенты относятся ко второй группе, т.е. дополнительно занимаются в секции оздоровительного бега и спортивного ориентирования). У остальных студентов такая тенденция не прослеживается, т.е. ИР до тренировки лучше, чем ИР после тренировки.

Также в ходе проведения исследования некоторые из занимающихся пропускали тренировочные занятия по причине болезни (ОРВИ). После болезни показатели ИР до тренировки были немного выше, чем обычно (например: до тренировки у одной из студенток до болезни ИР 12,8, а после болезни 13,2 после тренировки данные показатели резко шли вверх и достигали 19,3). По этим показателям видно, что организм данных студентов еще не восстановился после болезни и физическую нагрузку нужно выполнять в меньшем объеме.

Во второй группе одна из студенток год назад перешла из подготовительной группы здоровья в основную группу здоровья. Ее показатели ИР очень высокие (на первой неделе занятий фитнесом до тренировки 20,2 и после тренировки 24,3, и на пятой неделе ИР до тренировки 17,2 после тренировки 19,9) и по критериям соответствуют «неудовлетворительно». По опросу у данной студентки три года назад наблюдался пролапс митрального клапана, и ее физическая нагрузка на занятиях по физической культуре была ограничена. Однако, сравнивая результаты первой и пятой недели занятий динамика показателя ИР улучшается. В качестве главных критериев при оценке работоспособности быстроты восстановления ЧСС мы учитывали стандартные реакции организма на нагрузку: экономичность реакции и быстрая восстанавливаемость.

Заключение. После сравнения полученных результатов выявили, что за счет занятий по фитнесу у занимающихся улучшается настроение, приходит в норму психологическое состояние. Также улучшается адаптация организма к физическим нагрузкам, что имеет важное значение для студенческой молодежи.

Также, с помощью пробы Руфье можно определить, есть ли какие-либо нарушения (физические, психологические, эмоциональные) у занимающихся студентов. Вовремя определить причину нарушений и, можно предотвратить неприятные последствия.

Литература

1. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине./ В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Кузнецов А.А. Функциональная подготовленность лыжников-гонщиков высокой квалификации./ А.А. Кузнецов, И.Е. Корельская // Международный студенческий научный вестник, 2014. – № 4 – С.15

3. Пономаренко, К.В. Принцип индивидуальной оценки в системе врачебно-летной экспертизы / К.В.Пономаренко, В.С.Вовкодав // Авиапанорама [электронный ресурс], 2008 – № 4.– Режим доступа : www.avia.ru/press/list/12963 – Дата доступа : 10.11.2015.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Козлей, Я.С. Швайко В.В. 4 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.Н. Засим**, преподаватель

Введение. Забота о здоровье учащейся молодежи – проблема государственная, и одной из задач системы образования является формирование физической культуры и здорового образа жизни учащихся. За счет ЗОЖ формируется потребность в мотивационной сфере, ценностное отношение к здоровью, высокий уровень знаний по здоровьесбережению, развитию эмоционально-волевой сферы, а также творческой самореализации. Но невозможно недооценить ту роль, которую играет фитнес в современном урбанистическом обществе [3].

Современные оздоровительные системы являются разделом учебной программы по дисциплине «физическая культура». В данный раздел входят дыхательная гимнастика, пилатес, аэробика, фитнес и т.д. В основе фитнеса лежит рациональный подход к естественному оздоровлению организма. Есть мнение, что фитнес – это современная оздоровительная методика, которая помогает скорректировать формы тела, избежать риска отдельных заболеваний, развивает все группы мышц, способствует повышению работоспособности и умственной активности [1, 2].

Содержание. При проведении занятий по физической культуре в осеннее и зимнее время на базе БрГУ имени А.С. Пушкина можно столкнуться с такой проблемой, как нехватка залов для проведения спортивных и подвижных игр. Большая часть факультетов не имеет возможности каждое занятие заниматься в игровом зале, но, есть возможность заниматься в гимнастическом и борцовском залах. По этой причине, целесообразно использовать в вариативном компоненте занятия современными оздоровительными системами, такими, как: фитнес, дыхательная гимнастика, аэробика и т.д.

Но, важное значение имеет то, как на такие изменения реагируют студенты. Был проведен тестовый опрос группы студентов, общим количеством 50 человек, после ряда проведенных занятий по фитнесу.

Основные вопросы данного анкетирования звучали следующим образом:

1. Понравились ли вам занятия фитнесом? (да, нет)
2. Ощущаете ли вы подъем настроения после таких занятий? (да, нет)
3. Чем привлекли вас занятия по фитнесу? (свой вариант)

Таким образом, на 1-й вопрос 89% студентов ответило «да» и 11% «нет». На второй вопрос 88% ответило «да» и 12% «нет». На третий вопрос несколько ответов звучало так: «интересно выполнять упражнения под музыку и чувствовать нагрузку», «весело», «что-то новенькое», «поднимается настроение», «очень понравились упражнения на пресс и ноги».

Программное содержание вариативного компонента средствами фитнеса позволяет решить следующие задачи [1,2]:

- ✓ приобретение физкультурных знаний, умений и навыков, необходимых для организации самостоятельных занятий по фитнесу;
- ✓ содействие формированию отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности, воспитание положительных черт характера;
- ✓ снижение отрицательного воздействия чрезмерных психических нагрузок, вызываемых напряженных режимов обучения и возрастающим потоком информации, адресованной учащимися.

Заключение. Таким образом, использование фитнеса на занятиях по физической культуре на базе БрГУ имени А.С. Пушкина оказывают позитивное влияние на психику и состояние занимающихся. По опросу студентов мы выяснили, что использование современных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре благотворно влияют на настроение и психологическое состояние занимающихся. Ритмичная музыка и согласованные с ней движения создают благоприятные возможности для того, чтобы отключиться от внешнего мира, сосредоточить внимание на себе. Упражнения способствуют гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшают гибкость, пластику, восстанавливают тонус тела, помогают выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения.

Литература

1. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики, 2002. - Т. 1: Теория и методика. – 232 с.
2. Фитнес для всех [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://olimp-tom.ru/page_id=37 /. Дата доступа: 10.01.2015.

3. Фитнес – обучение Садовниковой Валентины Анатольевны [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Faerobics.by%2Farticles%2F180395/> . Дата доступа : 13.11.2015.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СТАРЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА
Крейдич А.В. 2 курс, ф-т иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина),
 Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**

Введение. К сожалению, старость неизбежна. Но она должна быть достойной. Старение жителей Земли во второй половине XX века стало одной из важнейших проблем современного мира. Медицинских приемов для исследования процессов старения недостаточно, необходимы также средства психологии и социологии. Именно поэтому выбранная тема данной научной работы важна для изучения.

Содержание. Целью нашей работы является изучение процесса старения человека, и доказательство гипотезы о том, что в процессе старения глубокого изменения личностных характеристик человека не происходит.

Одним из самых заметных изменений в старение основных функциональных систем организма является изменение роста человека. Сокращение длины тела при старении связано прежде всего с уменьшением межпозвоночных дисков и увеличением сутулости. В среднем у мужчин и женщин длина тела за 10 лет снижается на 2-4 см. Масса тела также снижается, начиная с периода зрелости. Количество мышечной ткани снижается после 30 лет. К 70-80 годам силовые показатели уменьшаются примерно вдвое. В костной ткани нарушаются белковый и минеральный обмены.

В процессе старения сердечно-сосудистой системы существенным изменениям подвергаются артерии. В венах увеличивается плотность поперечного сечения, извилистость. С возрастом значительно уменьшается масса кроветворения органов, особенно костного мозга, который заменяется жировым в различных костях. Старение органов пищеварения сопровождается ослаблением жевательной мускулатуры и костей лицевого отдела черепа. Зубы приобретают желтоватый оттенок и различную степень стертости. В дыхательной системе происходит уменьшение объема грудной клетки, обусловленное истончением межпозвоночных дисков, расширение и опущение трахеи, нарушение гибкости всей бронхолегочной системы. Старение мочевыделительной системы сопровождается уменьшением количества выводимой мочи. Возрастные изменения кожи

начинаются после 40 лет: она меняет цвет, теряет эластичность, упругость, становится вялой, появляются морщины.

Железы внутренней секреции тоже претерпевают атрофические изменения, но они адекватны общему снижению жизненной активности и обмена веществ в пожилом и старческом возрасте. Гормональная регуляция в целом сохранена. Атрофия яичников у женщин приводит к угасанию их функциональной деятельности. У мужчин снижение половых функций происходит в более медленном темпе и сопровождается ослаблением физической силы. Масса надпочечников начинает снижаться с 50 лет. В щитовидной железе уменьшается интенсивность основного обмена, происходит атрофия покровов, снижение мышечного тонуса. Возрастное ослабление гипофиза сопровождается нарастанием в крови уровня гормонов гипофиза, особенно заметное у женщин.

Старение нервной системы оказывается ведущим фактором в старении всего организма. Атрофические процессы распространяются также на спинной мозг и вегетативную нервную систему. Общеизвестны, изменения слуха, которые часто бывают причинами тугоухости и глухоты. Показатель старения – снижение порога восприятия звуков, особенно высокочастотных. Старость сопровождается и снижением остроты зрения. Роговица и хрусталик с возрастом мутнеют, теряют эластичность и сближаются.

Тест «Перспектива продолжительности жизни». Было проведено тестирование среди учащихся 202 группы 2 курса ф-та иностранных языков. Результатом эксперимента было получение участниками примерного значения возраста, до которого они предположительно доживут. Были получены самые различные данные: 76 лет, 79 лет, 82 года. Среднее значение оказалось равным 76 годам.

Возрастные изменения психики в пожилом возрасте в научной литературе чаще описывают как единый ряд последовательно нарастающих изменений, сопровождающихся упадком всех видов психической деятельности. Временное нарастание возраста происходит малозаметно, и человек большей частью сам почти не видит происходящие у него личностные изменения. Внимание со стороны окружающих, соответствующие расспросы доставляют пожилому человеку явное удовольствие. У пожилых людей снижены самоощущение, самооценка, усиливаются недовольство собою, угрюмость, раздражительность, проявляется гнев, эмоциональная неустойчивость, колебания настроения. Однако это лишь побочные эффекты, которые не являются расстройством личности.

В типологии Ф.Гизе выделяются три типа стариков и старости:

1) старик – негативист: отрицающий у себя какие-либо признаки старости.

2) старик – экстравертированный: признающий наступление старости через внешние влияния и путем наблюдений за изменениями (выросла молодежь, расхождение с нею во взглядах, смерть близких).

3) интровертированный тип: для которого характерно острое переживание процесса старения. Человек не проявляет интереса к новому, погружается в воспоминания о прошлом, малоподвижен, стремится к покою.

Отечественный ученый В.В. Болтенко выделил ряд этапов психологического старения, которые не зависят от паспортного возраста.

1 этап – сохраняется связь с тем видом деятельности, который был ведущим для человека до выхода на пенсию. Чаще это люди интеллектуального труда (ученые, артисты, учителя, врачи). Если же она обрывается сразу после ухода на пенсию, то человек, минуя первый этап, попадает на второй.

2 этап – наблюдается сужение круга интересов за счет выполнения профессиональных привязанностей. В общении с окружающими уже преобладают разговоры на бытовые темы, обсуждение телевизионных передач, семейных событий. В группах таких людей уже трудно различить, кто был инженером, кто врачом, а кто профессором философии.

3 этап – главенствующей становится забота о личном здоровье и сохранение самой жизни. Любимая тема для разговора – лекарства, способы лечения, травы. Круг общения сужен до предела: лечащий врач, социальный работник, члены семьи, поддерживающие личный комфорт пенсионера, соседи.

На 4 этапе происходит снижение потребностей чисто витального характера (еда, покой, сон). Эмоциональность и общение почти отсутствуют.

Можно жить, прибавляя свой паспортный возраст – и оставаться молодым в душе, оставаться живым, позитивным, бодрым и энергичным. Если же вы знаете, что вы нужны вашим детям, внукам, друзьям, коллегам, нашему обществу – вы всегда найдете в себе силы оставаться живым, бодрым и молодым.

Заключение. Итак, можно сделать следующий вывод: в старости не происходит глубокого изменения личностных характеристик, ни нравственные, ни социальные качества личности не утрачиваются. Если же они трансформируются, это свидетельствует о наличии возрастно-органического процесса, неблагоприятные проявления которого имеют отношение к центральной нервной системе. Все, что составляет индивидуальность человека, его личную и социальную целостность и значимость, не претерпевает при нормальном старении грубых изменений.

Литература

1. Сизанов, А.Н. Здоровье и работа: психологический аспект./А.Н. Сизанов. – Минск: Беларусь, 2008. – 407 с.
2. Шахматов, Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное./ Н.Ф. Шахматов. – М.: Медицина, 1996 – 304 с.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ДИЕТА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Крыльчук Е.А., Шваюк К.Г. 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Правильное питание – важнейшая потребность человека. Сбалансированный рацион питания способствует правильному пищеварению, обеспечению потребностей организма в энергии.

Исходя из данных Всемирной Организации Здравоохранения, молодые люди до 30 лет составляют свыше 35 % населения в мире. В последние годы ВОЗ отмечает снижение показателей здоровья среди молодого поколения, большую часть которого составляют студенты. Что делает актуальным исследование факторов влияющих на состояние здоровья человека, а именно рациона питания и режима питания студентов.

Образовательный процесс в университете подразумевает под собой интенсивную умственную работу. Студенты составляют социальную группу, объединенную определенным возрастом, особым распорядком дня, условиями труда, жизни и быта. Студенческая молодежь в возрасте от 16–25 лет, специфическая группа населения, подверженная высокими учебными нагрузками, постоянным стрессовым ситуациям, интенсивному ритму жизни и нарушенным рационом питания.

В связи с этим в настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания, с тем чтобы рацион питания соответствовал энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма. Рациональное использование пищевых продуктов каждым человеком, исключение переедания и недоедания, поможет многим укрепить здоровье.

Содержание. В своей работе мы задались вопросом: понимают ли студенты, что такое диета? В представлении большинства из них диета – это процесс, направленный исключительно на похудение, устранение лишнего веса и ожирениях. Между тем диета – это совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом.

Зачастую складывается представление, что диета это ограничение в еде, отказ от разнообразной и вкусной пищи. И многие подтверждают эти

представления своими необдуманними действиями, якобы "сидясь на диету", ограничивая себя в пище, теряя несколько килограмм, а потом так же быстро их набирая, возвратившись к прежнему образу жизни. Так, например:

- 34 % людей после диеты полнеют, 19 % из тех, кто сидит на диете, худеют и удерживают свой вес более 1 года, а 47 % – остаются при своём весе. Так утверждает статистика.

- 3,8% – настолько в среднем увеличивается вес человека в зимние месяцы. Одной из причин этого феномена медики называют уменьшение светового дня и связанное с этим сниженное настроение.

- 72 часа и не более должно пройти с того момента, как вы решили сесть на диету, и до активных действий. Если вы не успеете, то ваш энтузиазм может развеяться как дым, утверждают психологи.

- 100 г – максимум жира, который человек может потерять за 1 час. Даже при очень интенсивной тренировке расход энергии человека с массой тела до 100 кг практически никогда не превышает 900 ккал за час. Это эквивалентно 100 г жира. Остальные изменения на весах после тренировок – следствие выведения из организма воды.

Удачная диета поможет избавиться от лишних килограммов, но вместе с ними могут уйти из организма и жизненно важные микроэлементы.

В исследовании приняло участие 48 студентов биологического факультета БрГУ имени Пушкина. В результате анкетирования были получены следующие результаты: 33% студентов питаются правильно, 52% – пренебрегают рациональным питанием, а 15% – вовсе безразлична полезность продуктов.

Среди опрошенных студентов 9,5% «сидят» на диетах, 90,5% – нет.

Чтобы достичь желаемого результата 43% опрошенных занимаются спортом (плавание, различные упражнения, бег, танцы), 9,5% – не занимаются, 47,5% – достаточно занятий по физической культуре.

Заключение. В результате нашей работы мы выяснили, что большая часть студентов не заботится о своём здоровье. Студентам характерно безразличие в выборе еды, нерациональное распределение суточного рациона в течение дня (т.е. основной приём пищи смещается на вечернее время, что неизбежно ведёт к образованию лишнего веса), пренебрежение физическими нагрузками.

По нашему мнению, в предмете физическая культура неотъемлемой частью изучения (возможно лекционного курса) должен стать раздел о правильном и рациональном питании, как составной части ЗОЖ.

Литература

1. Большаков, А.М. Система поддержки принятия решений «Питание для здоровья и долголетия» / А. М. Большаков. – М. : Нац. Центр Геронтологии, 2001. – 10 с.

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БрГУ им. А.С. ПУШКИНА

Леванюк П.Г., 4 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина),

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

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

Студенты представляют собой особую социальную группу общества. Основная деятельность студента - учебный труд, процесс подготовки к которому стал видом сложной и напряженной умственной деятельности. Значит, процесс подготовки специалиста на протяжении обучения требует соразмерности режима дня: умение рационально использовать свободное от учебы время, поддерживать необходимый уровень физической подготовки, соблюдать правила личной гигиены. Кроме того, студент должен регулярно контролировать себя с тем, чтобы знать, как влияют занятия физическими упражнениями на организм, соответствуют ли они состоянию здоровья. Целенаправленное использование времени в период учебы определит высшую степень личной культуры студента, его творческие перспективы.

Физкультурные и спортивные занятия должны стать одним из наиболее эффективных и доступных средств профилактики заболеваний и оздоровления организма.

Содержание. Мною было проведено анкетирование студентов 4-го курса физико-математического факультета, в котором приняло участие 98 человек. Всем участникам был задан вопрос: «Ваше отношение к занятию по физической культуре в университете?» и 3 ответа: «Нравится», «Не нравится», «Не могу определиться».

Анкетирование было проведено в 3 этапа. На 1 этапе – опрос был проведён до занятий по физической культуре, результат которого: 71 чел. ответили положительно «Нравится», 19 чел. ответили отрицательно «Не нравится», 8 человек не определились. На 2 этапе – опрос был проведён после занятий физической культурой, занятие проходило с невысокой нагрузкой и большая часть времени было уделено игровым и соревновательным упражнениям, результат: 89 чел. ответили «Нравится»,

5 чел. ответили «Не нравится», 4 человека не определились. На 3 этапе - опрос был проведён после занятия физической культурой, занятие проходило с большими физическими нагрузками, большая часть времени было уделено развитию общей и скоростно-силовой выносливости. Результат: 41 чел ответили «Нравится», 50 чел. ответили «Не нравится», 7 не определились.

Итоги 3 этапов анкетирования студентов изобразим в виде диаграмм:



Закключение. По итогам диаграмм видно, что большинству студентов нравится заниматься физической культурой, особенно если нагрузка не слишком высока, и особенно с включением в занятия игровых и соревновательных методов. Но так же можно сделать вывод, что отношение студентов к физической культуре очень изменчиво в зависимости от интенсивности занятия и методов применяемых на нём. Большинству нравится когда занятия проходят с невысокими физическими нагрузками. Но есть и те, которые предпочитают нагрузки повыше.

Поэтому так важно найти именно ту грань, что бы повышением нагрузок на занятиях не вызвать негативного отношения к физической культуре, и в то же время планомерно развивать физические качества, и что ещё более важно способствовать оздоровлению организма студента.

Литература

1. Гулько И.С. Тем, кто ищет здоровье. Краткое пособие по собственному самооздоровлению для слушателей общественного университета и школ здоровья. – Минск, 1999.
2. Кряж В.Н., Трофименко А.М. Физическое воспитание студентов. Методическое пособие для преподавателей физического воспитания вузов и студентов. – Минск, 1993.
3. Переверзев В.А., Переверзева Е.В., Григорович Е.С. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе. – Минск, 1999.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Лемешевский, А.Д., Палош Е.В. 4 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Условия учебной жизни в вузе ограничивают студента в естественной потребности двигаться столько, сколько нужно для нормального физического развития и здоровья. Два учебных занятия физической культурой в неделю недостаточно для укрепления и поддержания здоровья молодого человека на хорошем уровне.

Здоровье во многом определено генетически, но зависит также и от условий, в которых студент живёт и учится. Существует большое количество факторов, снижающих уровень его здоровья: не соблюдение оптимального режим учёбы и отдыха, беспорядочное питание, недосыпание, пристрастие к никотину, употребление алкоголя, и многое другое. Но в числе этих факторов на одном из первых мест двигательная недостаточность. Число факторов, укрепляющих здоровье студента невелико. К наиболее эффективным из них относятся регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Целью нашей работы явилось определение средств физической культуры, получивших наибольшее распространение среди студентов во внеучебное время.

Для получения необходимой информации изучалась имеющаяся специальная литература, и проведён опрос студентов. Также были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются, анализ и обобщение полученных данных.

Содержание. Нами был проведен опрос среди студентов 1–4 курсов психолого-педагогического и географического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. В нём приняло участие 1195 человек: психолого-педагогический факультет – 515, географический факультет – 680 студентов.

Опросник содержал четырнадцать основных средств физической культуры, определённых по результатам изучения специальной литературы: зарядка, бег, ходьба, плавание, аквааэробика, фитнес, туризм (ориентирование), волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, большой теннис, гиревой спорт (армреслинг, пауэрлифтинг), другое (танцевальный кружок и т.п.). Полученные данные представлены в таблице, в которой указано количество студентов по курсам,

применяющих различные средства физической культуры в свободное от учёбы время.

Таблица – Средства, применяемые студентами психолого-педагогического и географического факультета во внеучебное время

Средства физической культуры	Факультет, курс									
	психолого-педагогический (n-515)					географический(n-680)				
	1	2	3	4	%	1	2	3	4	%
Зарядка	23	31	17	11	16	31	41	26	8	15,7
Бег	12	22	19	9	12	23	37	18	7	12,5
Ходьба	25	33	30	12	19,5	22	31	22	7	12
Плавание	6	18	12	9	8,8	15	11	14	2	6,2
Аквааэробика	-	-	8	7	2,9	18	4	11	10	6,3
Фитнесс	5	1	12	8	5	28	17	16	3	9,4
Туризм, ориентирование	-	1	9	6	3,1	27	8	14	1	7,4
Волейбол	6	10	8	7	6	19	12	10	2	6,3
Футбол	3	2	7	8	3,8	17	2	10	1	4,4
Баскетбол	3	1	8	8	3,8	16	3	10	-	4,3
Настольный теннис	4	8	7	7	5	22	7	12	4	6,6
Большой теннис	-	-	5	7	2,3	14	1	10	-	3,7
Гиревой спорт, армрестлинг, пауэрлифтинг	-	5	7	7	3,7	12	-	12	-	3,5
Другое	10	20	4	8	8,1	4	5	3	-	1,7
Всего	96	152	153	114	100	268	179	188	45	100

Заключение. Таким образом, средства физической культуры, применяемые студентами самостоятельно разнообразны. Занятия ими зависят от интереса к данному виду упражнения и свободного времени, которым располагает студент. Наибольшее распространение среди студентов обоих факультетов являются зарядка, бег, ходьба

Литература

1. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.
2. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
5. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КЛАССИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ РОССИИ И БЕЛАРУСИ

Лащевская, Д. И., Ткачук, Н. В., 2 курс, факультет славянских и германских языков (БарГУ)

Научный руководитель – **И. А. Ножка**

Введение. В России и Беларуси государственная политика в области физической культуре и спорта направлена не только на укрепление физического здоровья населения, но и на развитие спорта высоких достижений, что подтверждают высокие достижения российских и белорусских спортсменов.

Содержание. Цель исследования – сравнить организацию физической культуры и спорта в классическом университете России и Беларуси.

Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта провозглашено в Беларуси приоритетным направлением социальной политики. Вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением и развитие массового спорта находятся в центре внимания Президента Республики Беларусь А. Г. Лукашенко. По словам главы государства, здоровый образ жизни стал визитной карточкой Беларуси.

В настоящее время в рассматриваемых странах приоритетом в молодежной политике является развитие физической культуры и студенческого спорта, формирование у молодежи потребностей в здоровом образе жизни. Это обозначено в Распоряжении правительства РФ «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года». В документе говорится о создании национальной системы физкультурно-спортивного воспитания. Для этого предусматривается сеть спортивных клубов по месту жительства, спортивных клубов выходного дня для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом, а одним из основных направлений совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва признано развитие студенческого спорта.

Благодаря государственной политике рассматриваемых стран в настоящее время в России в 2013 году создана Ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК), а в Беларуси уже в 2012 году создана и функционирует Белорусская Ассоциация Студенческого Спорта (БАСС). Учредителями БАСС стали 54 учреждения высшего образования Республики Беларусь, а в России – 40 крупнейших вузов.

В реализации создания спортивных клубов и развития студенческого спорта велика роль физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования (УВО). Сегодня именно теоретически и технологически важно обеспечить преемственность между школьными и вузовскими программами физической культуры, чтобы происходило действительное повышение адаптационного потенциала и укрепление здоровья учащихся.

Организации физической культуры и спорта в классическом университете – это:

- учебно-спортивные отделения;
- специальные медицинские учебные отделения;
- физкультурно-оздоровительные секции.

Закон «О физической культуре и спорте» узаконил обязательное физическое воспитание в учреждениях высшего образования. В Законе рассматриваются вопросы, связанные со спортом: деятельность учреждений по подготовке спортивного резерва, подготовка спортсменов высокого класса; проведение соревнований различного уровня, профессиональный спорт [2]. Учебная программа занятий по дисциплине «Физическая культура» направлена на формирование у студентов социально-личностных компетенций (СЛК), готовности к правильному использованию знаний о физической культуре, методов физического воспитания для повышения адаптационного потенциала организма, укрепления здоровья, а после окончания вуза — к применению знаний, умений и навыков для содействия профессиональному долголетию, эффективной трудовой деятельности по профилю подготовки.

Обратим внимание на организационные особенности студенческого спорта. Они связаны с доступностью и возможностью заниматься в часы учебных занятий физической культурой; в свободное от занятий время — спортом в спортивных секциях и клубах, а также самостоятельно участвовать в студенческих спортивных соревнованиях [1].

Следует отметить, что белорусские УВО прекрасно оснащены для занятий спортом. Социальная политика республики направлена на повышение роли физической культуры и спорта в обществе. Активно ведется физкультурно-оздоровительная работа в высших учебных заведениях Республики Беларусь. Ежегодно проводятся массовые физкультурно-оздоровительные легкоатлетические пробеги, эстафеты, лыжные гонки, туристические слеты и т. д.

Заключение. Таким образом, в настоящее время идет процесс модернизации физической культуры и спорта в УВО России и Беларуси. На наш взгляд он должен осуществляться на новой технологической основе, с учетом вызовов сегодняшнего дня, стандартов и тенденций развития высшей школы в мире. Проведенный теоретический анализ

позволил нам сделать вывод о том, что физическая культура и спорт в УВО Беларуси и России не имеют существенных отличий. Они имеют много общего, у них имеется общая цель: развитие физической культуры и студенческого спорта, формирование у молодежи СЛК и потребностей в здоровом образе жизни. Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением, как в Беларуси, так и в России.

Литература

1. Васенев, Ю. Б. Применение компетентного подхода и кредитно-модульного принципа для создания рабочих программ учебных дисциплин : учеб.-метод. пособие / Ю. Б. Васенев. – СПб. : – 2011.– 170 с.
2. Реализация государственной молодежной политики в Республике Беларусь // Институт социально-политических исследований при Администрации Президента Республики Беларусь. – Минск : [б.и.], 2004. – С.16.18.

АЭРОБИКА КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ ПРОЦЕССА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лемешевский, Д.А. 4 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина),
Научный руководитель – **С.П. Шмолик**, преподаватель

Введение. Одним из наиболее привлекательных видов физических упражнений для студенток являются занятия ритмической гимнастикой и оздоровительной аэробикой. В процессе таких занятий студентки стремятся удовлетворить свои потребности в формировании красивой фигуры, развитии гибкости, пластичности движений, повышении физической работоспособности организма и многое другое [1, 3, 4].

Основной базой оздоровительной аэробики являются комплексы физических упражнений различной направленности, которые в большинстве своем выполняются под ритмическую музыку.

Определена структура занятий оздоровительной аэробикой, где выполняются комплексы (серии) аэробной направленности (базовая, танцевальная аэробика); комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов («стретч», «суставная гимнастика»); комплексы, направленные на изменение конфигурации телосложения, развития силы, «партерная аэробика» и др. [4].

Содержание. Анализ теоретических и практических рекомендаций по методике оздоровительной физической культуры, в том числе и

оздоровительной аэробики, позволил определить основные требования к регламентации занятий:

- частота занятий – 2 раза в неделю;
- интенсивность – 60-80 % от максимальной величины частоты сердечных сокращений;
- продолжительность одного занятия – 90 мин;
- трехчастное построение (подготовительная, основная, заключительная части), но с выделением в конце основной части занятия до 10–25 мин на индивидуально-ориентированные задания с учетом личных интересов занимающихся;
- преимущественно аэробная направленность занятий при комплексном характере воздействия [2, с. 40].

В занятиях оздоровительной аэробикой используются общеразвивающие упражнения на осанку (танцевально-ритмические и пластические, танцевальные движения); равновесие; с гимнастическими палками и гантелями; резиновыми и набивными мячами; партерные [2, с. 46].

Оздоровительная аэробика является одной из самых привлекательных форм направленного использования физической культуры у студенток вузов. Как показывают исследования, оздоровительная аэробика импонирует занимающимся простотой и доступностью движений, непринужденной танцевальной манерой выполнения физических упражнений, музыкальным сопровождением занятий, свободой творчества и импровизации, современными танцевальными ритмами.

Чтобы выявить отношение к учебным занятиям физической культурой, был проведен анкетный опрос студенток III курса психолого-педагогического факультета.

Результаты анкетирования показали, что наибольшую популярность имеют оздоровительная аэробика (53%), спортивные игры (30%), оздоровительный бег (16%). При анкетировании мы также выяснили, что большинство студенток считает, что двух занятий аэробикой в неделю недостаточно и хотели бы заниматься три (55%) или четыре раза (20%) в неделю. Только 3% студенток не удовлетворены нагрузкой, получаемой на занятиях, большинство ее оценивают как «среднюю» или «достаточную» (84%). Больше всего на занятиях аэробикой им нравится «танцевальная часть» или «базовая аэробика» (72% опрошенных).

На вопрос о цели занятий оздоровительной аэробикой, студентки ответили следующим образом: 82% – коррекция фигуры, 12 % – укрепление здоровья, 6% – удовлетворение других интересов.

Заключение. Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой раскрывают личную инициативу и активность, позволяют определить

педагогическую и спортивно-культурную перспективу каждой студентки в освоении движений, тренировке и творческом самовыражении.

Литература

1. Коледа, В.А. Проблемы физкультурного образования студенток / В.А. Коледа // Вышэйшая школа, 2003. – № 4. – С.60–63.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Панин, А.И. Физическая подготовка студенток в условиях вуза / А.И. Панин. – Минск: Выш. шк., 1998. – 48 с.
4. Слободняк, Е.Н. Оздоровительная аэробика / Е.Н. Слободняк, О. Г. Петровская. Минск: БНТУ, 2013. – 84 с.
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Садовникова, В. В. Аэробика в программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»: пособие / В. В. Садовникова. – Минск: БГУФК, 2009. – 59 с.

ПРАВОВОЕ РАЗВИТИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ УРОВНЯ ИХ ПОДГОТОВКИ

Лемешевский О.О. 5 курс, факультет внутренних войск (Военная академия Республики Беларусь)

Научный руководитель – **А.Н. Шедько**, старший преподаватель, доцент

Введение Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь [1, стр.2].

«То, что у нас на базе вузов нет достойных команд, что у нас не развит студенческий спорт – это катастрофа. Вы посмотрите, какой уровень студенческого спорта в Америке! И какие там результаты. Поэтому запомните: это одна из важнейших наших задач — возродить студенческий спорт», – потребовал Александр Лукашенко от ответственных за спорт [4].

Содержание Спорт является одной из форм постоянного совершенствования профессионального мастерства личного состава Министерства внутренних дел. Спортивная подготовка помогает обеспечивать готовность каждого сотрудника органов внутренних дел к выполнению оперативно-служебных задач и сохранению высокой работоспособности.

В рамках развития спорта высших достижений в МВД созданы оптимальные условия для спортсменов – сотрудников органов внутренних дел, а также для курсантов ведомственных образовательных учреждений. Министерством обеспечиваются возможности для подготовки и участия в соревнованиях, принимаются меры по совершенствованию их спортивного мастерства, оказывается материальная помощь, а также содействие в приобретении спортивного инвентаря, решаются социальные вопросы.

Министерство внутренних дел добивается значительных достижений не только среди силовых структур, а также и на гражданской спортивной арене. Наши спортсмены показывают стабильно высокие результаты как в республике, так и на международных спортивных соревнованиях.

Контроль за правомерным поведением граждан, обеспечение общественного порядка и приучение к нему, разрешение конфликтов в юридически значимых ситуациях, требование уважать закон и другие правовые установления, повышение правовой культуры и воспитанности, исправление пренебрегающих нормами права - это выраженная спортом и физической культурой воспитательная функция всей системы правоохранительных органов. Реализовать ее могут только соответственным образом сильные люди, ибо изначально воспитатель должен быть сам воспитан. Нельзя совершенствовать общество и людей, обладая недостатками, или, как образно говорят в народе, "нельзя дырой заткнуть дыру". Слабые в физическом плане сотрудники правоохранительных органов - это не конструктивная сила и не бессилие их, а совершенно нетерпимый фактор для данной структуры. Поэтому построение и место спорта в данной силовой структуре для воспитания личного состава носит обязательный характер в решении возложенных на них государством задач и оправдании социальных ожиданий общества.

Заключение Более того, создание лучших условий для спортивного воспитания сотрудников правоохранительных органов приобрело решающий характер и стало приоритетным направлением работы с кадрами.

Литература

1. «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы» Постановление Совета Министров Республики Беларусь 24.03.2011 № 372

2. «О студенческом спорте» Постановление Межпарламентской Ассамблеи государств - участников Содружества Независимых Государств от 16 июня 2003 г. № 21-9

3. «О физической культуре и спорте» Закон Республики Беларусь от 18 июня 1993 года № 25

ПРЕДПОЧТЕНИЯ ЮНОШЕЙ В ВЫБОРЕ СИЛОВОГО ВИДА СПОРТА

Лихорад, А. С., 2 курс, инженерный факультет (БарГУ),
Научный руководитель – **В. Г. Левкевич**

Введение. Занятия спортом являются неотъемлемой частью здорового образа жизни современного человека. Студенческий возраст — это период роста и развития организма человека, период приобретения им различных знаний, умений и навыков. Это – период укрепления здоровья и возмужания человека, период преумножения его сил, приобретения им физического потенциала, необходимого для дальнейшей жизни и деятельности. Поэтому очень важно заниматься каким-либо видом спорта в этот период. Спорт играет важную роль в формировании личности человека. Он существенно влияет на подготовку студентов к творческому труду и дальнейшей жизни.

Среди молодежи Беларуси востребованы виды спорта, которые помогают добиться гармонии тела и духа, такие как: тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг.

Содержание. Цель данного исследования — определить предпочтения юношей 17–18 лет в выборе силового вида спорта. Исследование проводилось среди студентов 1-го курса инженерного факультета УО «Барановичский государственный университет» (БарГУ) в сентябре 2015 года.

В результате опроса 78 юношей наиболее приоритетным видом спорта в БарГУ был признан пауэрлифтинг.

Возросшая популярность силовых видов спорта и в частности пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена [2].

Предпочтения, по которым юноши БарГУ занимаются пауэрлифтингом, нами были ранжированы:

1. Занятия пауэрлифтингом развивают максимальную мышечную силу.

2. Совершенствуются волевые качества. Факт нагрузки на мышцы является аспектом, укрепляющим силу воли.

3. Спортивная тренировка совершенствует не только телесность, но и личностную сферу, при этом повышает возможности коммуникации. Любой ожидаемый результат есть продукт кооперации.

4. Совершенствование функциональных возможностей, запаса иммунной защиты организма. Тренировки являются отличным способом минимизировать риск развития костных заболеваний. Спортсмены, как никто другой устойчивы ко многим простудным заболеваниям.

5. Коррекция телосложения. В результате занятий происходит укрепление мышечной структуры, вследствие чего, человек приближает собственное тело к идеальной форме, что позволяет ему получить уверенность в себе.

Студенты БарГУ считают, что занятия пауэрлифтингом оказывают влияние на повышение умственной работоспособности, воспитание нравственных качеств, развивает эстетические чувства. При этом воздействие пауэрлифтинга на личность настолько специфично, что не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами. Из этого следует, спорт влияет на формирование важной черты личности, в значительной степени, определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, ее вклад в общее дело. Также, влияние это на уровень притязаний человека может быть разнонаправленным в связи с тем, как протекает жизнь этого человека в спорте. Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности. Самооценка оказывает влияние на многие и многие сферы жизни. В связи с ней формируются и проявляются в поведении и деятельности главные отношения человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому себе, к другим людям, к обществу, к труду. Если человек оценивает себя в целом не очень высоко, ему сложно развить и проявить такие черты характера, как самолюбие, гордость, самомнение, требовательность, критичность, активность, творчество, ответственность в отношении к труду.

Пауэрлифтинг способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче. Совершенствуемое в ходе занятий пауэрлифтингом умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизни и деятельности.

Заключение. Таким образом, занятия пауэрлифтингом не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества. Также влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование

воли, нравственно-этическое воспитание, на выработку уверенности в себе и своих силах.

Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет все большее число людей. А значит, доля влияния пауэрлифтинга на становление личности человека постоянно возрастает [1].

Литература

1. Киселев, Ю. Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю. Я. Киселев. – М. : Знание, 1981. — 64 с.
2. Машинцов, С. С. Моделирование учебно-тренировочного процесса студентов по пауэрлифтингу с использованием компетентностного подхода. / С. С. Машинцов // Теория и практика физической культуры – 2013. – № 12. – с. 90.

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Лотоцкая, А.М., 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *А.Д. Сокожинский*, старший преподаватель

Введение. Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «человек сильной воли». В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют такие, как целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость. Дать строгое разграничение их роли в различных видах спорта довольно трудно. Тем не менее, опираясь на практический опыт и здравый смысл, можно утверждать, что независимо от вида спортивной деятельности спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, и поэтому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание учебно-тренировочного процесса [1].

Содержание. В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах. Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях [2, 3].

Каждый человек обладает большими потенциальными возможностями. Для их раскрытия нужен мощный эмоциональный подъем, значительно усиливающий работоспособность центральной нервной системы. Такой подъем и должна создавать правильно организованная психологическая подготовка, в которой особое место занимает морально-волевая. Особое значение в процессе занятий спортом и физкультурой, нужно уделять развитию волевых качеств ученика и спортсмена, так как любые спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей, это, прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Понятие воли, как известно, имеет в психологии множество значений. Можно считать, что воля — это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Волевое поведение в этом аспекте предполагает целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, то есть овладение собственным поведением.

Умение владеть своим поведением — важное качество зрелого, взрослого человека. «Мы только тогда можем говорить о формировании личности, — писал Л.С. Выготский, — когда имеется налицо овладение собственным поведением».

В соответствии со сложностью волевой деятельности сложны и многообразны также и различные волевые качества личности. Среди важнейших из волевых качеств личности можно, во-первых, выделить *инициативность*. Говорят часто, что «первый шаг труден». Умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне, является ценным свойством воли. Вслед за инициативностью, характеризующей человека по тому, как у него совершается самый начальный этап волевого действия, необходимо отметить *самостоятельность, независимость* как существенную особенность воли. Неподверженность чужим влияниям и внушениям является не своеволием, а подлинным проявлением самостоятельной

собственной воли, поскольку сам человек усматривает объективные основания для того, чтобы поступить так, а не иначе.

От самостоятельности и мотивации решения нужно отличать *решительность* – качество, проявляющееся в самом принятии решения. Решительность выражается в быстроте и, главное, уверенности, с которой принимается решение, и твердости, с которой оно сохраняется.

Но так же как решение не завершает волевого акта, решительность не является завершающим качеством воли.

В исполнении проявляются весьма существенные волевые качества личности. Прежде всего, здесь играет роль *настойчивость* при приведении в исполнение принятого решения, в борьбе со всяческими препятствиями за достижение цели. Настойчивость наряду с решительностью является особенно существенным свойством воли.

Поскольку в волевом действии для достижения цели приходится часто сталкиваться не только с внешними препятствиями, но и с внутренними затруднениями и противодействиями, возникающими при принятии и затем исполнении принятого решения, существенными волевыми качествами личности являются *самоконтроль, выдержка, самообладание*.

В процессе решения они обеспечивают господство высших мотивов над низшими, общих принципов над мгновенными импульсами и минутными желаниями, в процессе исполнения – необходимое самоограничение, пренебрежение усталостью и прочее ради достижения цели.

Волевые качества личности принадлежат к числу самых существенных. Во всем великом и героическом, что делал человек, в величайших его достижениях его волевые качества всегда играли значительную роль.

Заключение. Воспитывая волевые качества в процессе спортивной тренировки и занятий ФК, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только в спортивной тренировке, а проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

Умение тренера заставлять, побуждать постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня, играет огромную роль в волевой подготовке.

Надо всегда иметь ввиду, что формирование волевых качеств - это не эпизодическая работа тренера-педагога, которую он проводит перед соревнованием или спортивным мероприятием, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты сил, времени,

упорства и энтузиазма в течении всей многолетней подготовки спортсменов или обучения в школе.

Литература

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Е.Н. Гогун, Б.И. Мартемьянов Б.И. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
2. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.
3. Лотоненко, А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ИНТЕРЕС ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ В БрГУ им. А.С. ПУШКИНА
Лучко, В.В., 4 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
 Научный руководитель – **С.С. Лукашевич**, преподаватель

Введение. Биологические ритмы или биоритмы – это периодические изменения характера и интенсивности протекания биологических процессов под влиянием внутренних и внешних факторов. Зависимости жизнедеятельности от биологических ритмов подвержены практически все живые организмы. Биоритмы наблюдаются как в отдельных клетках, тканях или органах, так и в целых организмах и даже популяциях.

Биоритмы человека и его жизнедеятельность

Человек, как биологический объект, подвержен влиянию биологических ритмов в полной мере. Биоритмы воздействуют на все аспекты его жизнедеятельности: активность, выносливость, уровень иммунитета, мыслительные способности и прочие качества. Согласно биоритмике, наиболее значимыми для человека являются физический, эмоциональный и интеллектуальный биологические ритмы. Каждый из них проходит через три различные фазы, определяющих высокий, низкий и критический уровни биоритма и общее состояние человека.

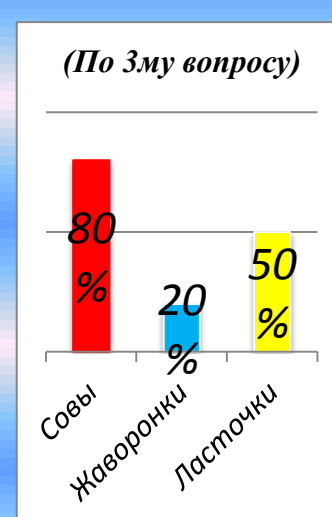
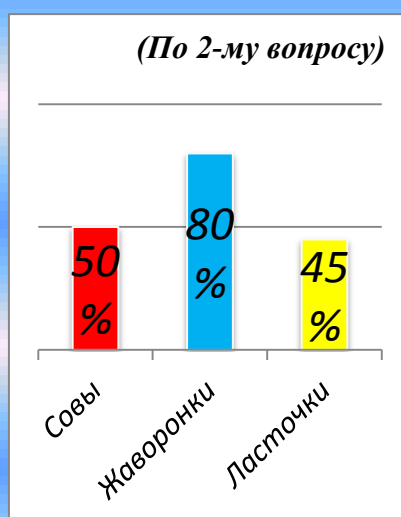
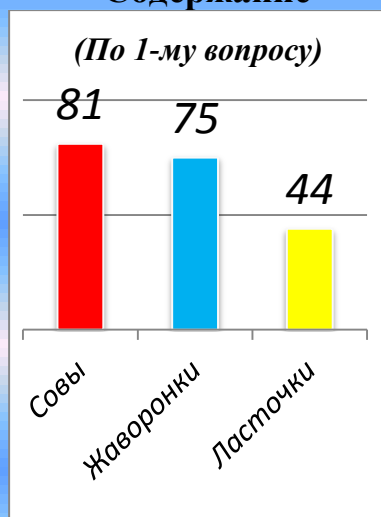
Материалы и методы.

Мною было проведено анкетирование студентов 3-4-го курса физико-математического факультета, в котором приняло участие 200 человек. Всем участникам были заданы вопросы: «Кто вы по биоритму», «Нравиться ли вам заниматься физической культурой?» и «Вам понравилось бы если занятие физической культурой проходили во 2й половине дня?»

В проведении анкетирования были рассмотрены 3 вопроса. Суть первого вопроса заключалась в определении биоритма человека. Результат показал, что из 200 человек, принявших участие в анкетировании, 81 человек считают, что он – «сова», 75 – «жаворонки», 44 – «ласточки». Во втором вопросе я выяснил как много людей хотят заниматься физкультурой. После чего 50% сов ответили положительно, жаворонков – 80%, а ласточек – 45%. Третий вопрос был поставлен так : Понравилось бы вам, если бы занятие физической культуры проходило во второй половине дня? Положительно на него ответили 80 % сов, 20% жаворонков и 50% ласточек.

Итоги изобразим в виде диаграмм:

Содержание



Выводы. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что биоритмы оказывают значительное влияние на желание студентов заниматься физической культурой. В первой половине дня занятия доставляют удовольствие 80% «ласточек», в то время «совам», только 50%. Во второй половине дня результаты резко меняются: 80% «сов» желали бы, что бы занятия физической культурой проходили во второй половине дня, а «жаворонки» только 20% относятся к этому положительно. К сожалению, на физико-математическом факультете подавляющая масса занятий в рамках предмета «физическая культура» проходит в первой половине дня. Этим и объясняется, на основании моей работы, что не всем нравится посещать такие занятия. Что бы повысить интерес к физической культуре на факультете, было бы очень хорошо внедрить в практику возможность студентам самим выбирать время занятий, более широко использовать факультативные занятия, проходящие во второй половине дня, как альтернативу парам в первой половине дня.

Литература

1. Гулько И.С. Тем, кто ищет здоровье Краткое пособие по собственному самооздоровлению для слушателей общественного университета и школ здоровья. / И.С. Гулько. – Минск, 1999. – 91с.
2. Кряж В.Н., Трофименко А.М. Физическое воспитание студентов. Методическое пособие для преподавателей физического воспитания вузов и студентов./ В.Н. Кряж, А.М. Трофименко – Минск, 1993. – 101 с.

ИНОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Магуйло, И.М., Зкурс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В современном мире осуществление основных идей модернизации образования призвано повысить качество образовательного процесса, укрепить те направления в его организации, содержании и педагогических технологиях, которые становятся наиболее актуальными в современных условиях. В разных областях жизнедеятельности человека все больше возникает потребность в здоровьесберегающей деятельности, которая направлена на поддержание и повышение состояния здоровья учащихся. Здоровьесберегающая направленность работы требует более глубокого и сложного исследования, разработки концепции, технологии, и диагностических процедур оценки качества.

Содержание. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Известно, что здоровье человека на 10–20% зависит от наследственности, 10–20% – от

состояния окружающей среды, 8–12% – от уровня здравоохранения и 50–70% – от образа жизни.

Под здоровьесберегающей педагогической технологией физического воспитания многие авторы рассматривают как комплекс физических упражнений, направленных на поддержание индивидуальной способности учащихся к рациональной и целенаправленной учебной деятельности, важнейшим условием которой является стабильный и физиологически обусловленный гомеостаз [2,3,5].

К числу таких технологий относится, в первую очередь, дыхательная гимнастика, направленная на повышение вентиляции легких в целях предотвращения возникновения гипоксии (пониженное содержание кислорода в организме) при интенсивных интеллектуальных или физических нагрузках.

Целью дыхательной здоровьесберегающей технологии должна стать выработка у учащихся психологического и неразрывно связанного с ним динамического стереотипа правильного дыхания. Вторым важнейшим направлением применения здоровьесберегающих физкультурных технологий должно стать формирование у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, исключающей возможность возникновения под внешним воздействием гемостаза (застоя крови) в отдельных областях тела. В настоящее время из оздоровительных технологий получили широкое распространение упражнения хатха-йоги и цигун, которые производят положительное воздействие на весь организм человека. Создание условий для использования восточных оздоровительных систем в вузе может эффективно влиять на состояние здоровья у студентов специальной медицинской группы. Гимнастика хатха-йога включает использование физических упражнений в виде статических позиций «асан» и дыхательных упражнений «пранаямы», оказывающих благотворное влияние на физическое развитие и подготовленность, основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и систему опорно-двигательного аппарата. При выполнении упражнений хатха-йоги происходит оздоровительное воздействие на основные группы мышц, суставов и сухожилий, возбуждающее активность иммунных функций организма, повышающее кровоснабжение внутренних органов, улучшающее адаптацию организма, подвижность опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения – «асаны» в основном выполняются на

коврике в положении лежа. Во время их выполнения следует делать дыхательные упражнения по восемь - девять раз [4].

Комплексы гимнастики цигун («ци» – энергия, «гун» – развитие) выполняются медленно и полностью расслаблено совместно с дыхательными упражнениями.

Они дают значительный оздоровительный эффект при таких заболеваниях, как артрит, гипертония, хронические боли, укрепляют иммунную систему, а также эффективны при стрессе и депрессии[6]. В настоящее время наиболее популярными комплексами гимнастики цигун являются «Восемь кусков парчи», «Игры пяти зверей». При статических усилиях не допускается чрезмерного напряжения, ритм дыхания естественный. Каждое упражнение выполняется по девять раз, но может постепенно быть увеличено, в случае если физическое состояние занимающегося допускает это.

Заключение. Таким образом, использование восточных оздоровительных систем хатха-йоги и цигун имеет своей целью максимальную «физиологизацию» педагогического процесса, направленную на возвращение каждого учащегося студента к заложенной в нем природой двигательной активности. Восточные оздоровительные системы помогут поддержать и повысить уровень физической подготовленности у студентов специальной медицинской группы.

Литература

1. Демидов, А.Г. Гимнастика «цигун» как фактор восстановления в скоростно-силовом периоде тренировки спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 161–168.
2. 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.
3. Иванков, Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие. / Ч.Т. Иванков. – М., 2014. – 259 с.
4. Пустовойт, Б.Г. Упражнения с гантелями, амортизатором, гириями, штангой / Б.Г. Пустовойт. – М.: Наука. – 1968. – 108 с.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 62 с.

КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

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

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

Введение. В последние годы активно ведутся научные исследования, касающиеся проблемы здоровья субъектов образовательного процесса. Преподаватели физической культуры активно реализуют в своей практике физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия, учебные занятия по физическому воспитанию с целью сохранения здоровья студенческой молодежи. Актуальным в решении данной проблемы является реализация здоровьесозидающих технологий в процессе физического воспитания.

Демчук Т.С. определяет здоровьесозидающие технологии как технологии, целенаправленно обеспечивающие формирование у субъектов образовательного процесса умений конструирования собственного здоровья. В основе таких технологий действует механизм наращивания потенциала здоровья, который предполагает формирование установок, направленных на активизацию внутриличностных ресурсов.

Содержание. Китайская гимнастика в настоящее время обрела популярность. Основной отличительной особенностью китайских упражнений является соединений движения с разумом развития силы духа и внутренних возможностей, т.е. внутриличностных ресурсов.

Китайская гимнастика соответствует основным требованиям здоровьесозидающих технологий:

- а) простота (легкость овладения упражнениями китайской гимнастики любым субъектом с минимальными затратами времени и сил);
- б) доступность (возможность овладения китайской гимнастикой людьми самых разных возрастов);
- в) безопасность (обеспечивается добровольным и сознательным участием каждого субъекта в выполнении упражнений китайской гимнастики, благодаря чему предупреждается любое насилие над личностью и вмешательство в психику человека помимо его воли и без его согласия);
- г) эффективность (наступление быстрого оздоровительного и образовательного эффекта);

д) экспертируемость (возможность каждого субъекта образовательного процесса самостоятельно измерить оздоровительный и образовательный результат).

Важным составляющим как здоровьесозидающих технологий, так и китайской гимнастики является правильное дыхание, которое выполняется медленно, плавно, не напрягаясь.

Анализ литературных источников, опыт работы преподавателей физической культуры позволил нам определить комплекс упражнений китайской гимнастики, которые могут выполнять студенты не только на занятиях физической культурой, но и в последующем самостоятельно.

Комплекс упражнений:

1). «Поднимаем небо и обнимаем землю». Ноги на ширине плеч, руки перед собой, ладони вверх, пальцы рук касаются друг друга. Вытянуть руки над головой ладонями вверх и потянуться. Опустить руки через стороны ладонями вниз. Наклон вниз, сделав руками зачерпывающее движение, выпрямиться. Выполнять несколько раз, при вытягивании – вдох, выдох – при наклоне.

2). «Отталкиваем гору». Ноги на двойной ширине плеч (большой шаг в сторону), поднять руки по бокам. Сгибая локти, кисти рук к ушам, «толкать» руками от себя, большие пальцы отставлены, направлены вниз. Сгибая колени – приседать, руки вперед, ладони наружу. Делать вдох, поднимая руки, и выдох, толкая от себя.

3). «Два дракона в воде». Ноги на ширине стопы, руки на уровне груди ладонями вверх, большой палец - в сторону. Поворот запястья рук вовнутрь, выпрямление рук вперед, большой палец вверх, присед (пятки не отрывать). При движении вверх – вдох, при движении вниз – выдох.

4). «Листья падают на землю». Ноги на ширине стопы. Поднять руки через стороны как можно выше (вдох), опустить перед грудью (выдох) – представить, что давите на что-то.

Литература

1. Демчук, Т.С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания : учеб.-метод. пособие / Т.С. Демчук. – Брест, 2012. – 93 с.

2. Малявин, В. В. Китайская цивилизация / В.В. Малявин. – М., 2000. – 632 с.

3. Мао Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика / Джавэн Мао., 2002. – 173 с.

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Маковчик, А. В. 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Зданевич Г. И.*, старший преподаватель.

Введение. Современное обучение в вузе предъявляет высокие требования к состоянию здоровья, умственной и физической работоспособности студентов, к сформированности у них учебно-профессиональной мобильности и самостоятельности. Вместе с тем, по данным многих научных исследований, около 80 % студентов имеют определенные отклонения в функционировании жизненно важных систем организма, значительная часть из них страдает хроническими заболеваниями различной степени тяжести. В связи с этим разрабатываются здоровьесозидающие технологии учебной деятельности, рекомендации по реализации основ здорового образа жизни. Одним из важных направлений в реализации комплексного подхода к оздоровлению студенческой молодежи является модернизация системы физического воспитания на основе внедрения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности, соответствующей стилю и образу жизни студентов, социально-психологическому статусу [1].

Содержание. Ситуация, связанная с ухудшением здоровья студентов, является следствием нерешенных педагогических и медико-профилактических проблем в области сохранения и укрепления здоровья. К неблагоприятным условиям отрицательно влияющих на здоровье учащейся молодежи можно отнести гиподинамию, невыполнение ряда гигиенических требований, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима сна и отдыха, отсутствие элементарных знаний о здоровье [2]. Результатами исследований в области обозначенной проблемы служат построение и практическое внедрение здоровьесозидающих технологий, направленных на удовлетворение образовательных потребностей каждого обучающегося.

Под здоровьесозидающей технологией необходимо понимать совокупную последовательность средств физического воспитания – комплексов физических упражнений, направленных на поддержание индивидуальной способности студента к рациональной учебной деятельности, важнейшим условием которой является стабильный и физиологически обусловленный гомеостаз. Деятельность по здоровьесбережению студентов в вузе должна включать следующие

направления: формирование грамотности по укреплению и сохранению своего здоровья; здоровьесберегающий подход к учебному процессу; создание и реализацию инновационных технологий, направленных на реабилитацию уже имеющих отклонений в здоровье [3].

Очевидным является тот факт, что одно из средств оздоровления человека – это физическое воспитание. Оно помогает человеку раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Занятия спортом активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность ЦНС, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности.

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы и укрепление здоровья. Система упражнений активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов. Способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, прививают самодисциплину. Она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Аквааэробика представляет собой вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий. Польза занятий аквааэробикой, благодаря тому, что они проводятся в воде, во многом схожа с пользой плавания. Комплекс упражнений в воде включают в себя: разминочные упражнения и упражнения на растяжку, основной комплекс упражнений. В этот комплекс могут быть включены кардиоупражнения, упражнения на выносливость, на развитие силы и гибкости, заминочные (восстановительные) упражнения.

Калланетика – особая система растягивающих упражнений для всех глубоко расположенных групп мышц, которая вызывает рабочую активность мышц. Это комплекс, состоящий из 29 статических упражнений, которые основаны на йоговских асанах. Всего один час занятия калланетикой по своей нагрузке на организм и общей эффективности равен двадцати четырем часам обычной аэробики. Каждое упражнение калланетики разработано таким образом, что одновременную нагрузку получают сразу все мышцы тела.

Пилатес – это разновидность фитнеса без кардионагрузки. В нем предусмотрено большое количество упражнений для реабилитации при болевых синдромах в различных отделах позвоночника. Все упражнения в пилатесе основаны на 8 принципах: релаксация, концентрация,

выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость. Пилатес повышает работоспособность за счет восстановления правильности и естественности движений.

Фитбол в наше время является одним из популярных фитнес-тренировок. Это одно из подразделений современного фитнеса, целью которого служат физические упражнения с эластическим мячом большого размера от 55 до 85 см. Занятия с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, снимают дополнительную нагрузку на позвоночник.

Стретчинг – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики. Во время упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. Важным моментом является то, что при смене интенсивности нагрузок и задействовании разнообразных видов растяжек и их комбинаций вовлеченными в процесс оказываются почти все группы мышц.

К числу здоровьесозидающих технологий также относится дыхательная гимнастика, направленная на повышенную вентиляцию легких [4]. Целью воздействия дыхательной здоровьесберегающей технологии должна стать выработка у студентов психологического и динамического стереотипа правильного дыхания.

Оздоровительное и лечебное влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, массажа.

Заключение. Применение различных по содержанию здоровьесозидающих технологий физического воспитания имеет своей целью максимальную «физиологизацию» педагогического процесса, направленную на возвращение каждого молодого человека к заложенной в нем природой двигательной активности. Только подобная «натурализация» физического воспитания будет способствовать реальному решению задач охраны здоровья студентов через тренировку и поддержание в условиях повышенной динамической активности индивида оптимального гомеостаза и обеспечивающих его метаболических процессов.

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. Криволапчук, И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека. Текст. / И.А. Криволапчук // Теория и практика физ. культуры. –2004.–№5.–С. 8–14.

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62.

4. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. – Спб, 1995. – 352с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИКУ СТУДЕНТА

Максимук В.В. 3 курс, географический факультет (БрГУ им. Пушкина),
Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

Введение. Всем нам известно, как положительно влияют физические упражнения на здоровье студентов. Физическая нагрузка способствует снижению веса, нормализации пульса и давления. Она является первейшим условием здоровья, силы, выносливости человека, у которого правильное телосложение гармонично сочетается с развитой мускулатурой. Физические упражнения укрепляют кости, связки, мышцы, которые становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и травмам.

О влиянии физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой.

Содержание. Занятия физкультурой оказывают благотворное воздействие на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие, называется бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей

степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия [2].

Средняя спортивная активность помогает человеку: улучшить самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии; помогает бороться с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса и др.

Множество исследований показывает, что выполнение физических упражнений является надежной защитой против факторов риска и связанных с ними «болезней цивилизации», такие, как: гипокинезия, избыточный вес, курение и некоторые другие вредные факторы.

Однако нельзя сказать, что физкультура и спорт является панацеей от всех болезней. Здоровому человеку они предоставляют возможность всегда быть здоровым и бодрым. Это реальная цель, ради которой не стоит жалеть усилий.

В одном из первых исследований влияния физических нагрузок на депрессию (Morgan, Roberts, Brand, Feinerman, 1970) группы мужчин среднего возраста, которые участвовали в различных 6-недельных программах физических тренировок (бег трусцой, плавание, циклическая тренировка и езда на велосипеде), сравнивали с группой испытуемых, которые на протяжении 6 недель вели малоподвижный образ жизни. Испытуемые первых групп в отличие от представителей контрольной группы существенно повысили уровень физической подготовленности. Вместе с тем у всех 11 испытуемых, у которых перед началом исследования наблюдалась депрессия, после периода физических тренировок было обнаружено снижение уровня депрессии. Эти результаты соответствуют результатам ряда других исследований, в которых было выявлено, что физические нагрузки способствуют снижению депрессии у испытуемых с клиническими признаками депрессии (North, McCullagh, Tran, 1990).

В другом интересном исследовании испытуемых, страдающих депрессией, произвольно разделили на 3 группы: испытуемые первой группы занимались бегом, испытуемые второй группы подвергались психотерапии в течение ограниченного периода времени, а испытуемые третьей группы подвергались психотерапии без ограничения времени. Испытуемые первой группы встречались индивидуально с терапевтом, использующим в качестве лечебного средства бег 3 раза в неделю (45 мин). Испытуемые двух других групп также встречались с терапевтом индивидуально (испытуемые второй группы проводили занятия с терапевтом в течение 10 мин). Спустя 10 недель у испытуемых первой группы (бегуны) было обнаружено значительное снижение уровня

депрессии по сравнению с представителями двух других групп (Griest, Klein, Eischens, Faris, 1978).

Никто не сомневается, что физические упражнения хорошо влияют на психику людей, особенно в состоянии депрессии. Однако у людей всегда существует повод избегать физической нагрузки (усталость, смущение, отсутствие мотивации, времени и др.). Особенно, если человек находится в состоянии депрессии, его собственное уважение к себе понижено, он чувствует себя безнадежным.

Люди мужского пола еще более склонны к занятиям спортом, чем люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Мужчины смотрят художественные и документальные фильмы спортивной тематики, читают книги о выдающихся спортсменах. Для женщин по сравнению с мужчинами большую значимость имеют передачи по радио и телевидению, чтение спортивных газет и журналов, средства наглядной агитации [1, с. 43].

В этом случае подбор программы физической нагрузки должен быть реалистичен, с учетом индивидуальных особенностей личности. Выбор упражнений зависит от человека, очень важно, чтобы они приносили ему самому удовольствие. Если упражнения будут проходить на улице, это будет стимулом выйти из дома. Положительное влияние оказывают ходьба и упражнения, которые выполняются в течение получаса 2—3 раза в неделю. Воздействие более очевидно, если человек занимается по предложенной программе четыре или более месяцев.

Из всех видов физических нагрузок аэробной направленности, которые повышают психическое здоровье, бег является наиболее популярным. Бег — естественное, практическое, не требующее больших затрат дополнение к традиционным методам психотерапии. В одном из исследований было установлено, что использование бега для лечения депрессии оказалось в 4 раза дешевле, чем применение традиционных вербальных методов психотерапии (Griest et al., 1978).

Заключение. Необходимо еще раз отметить, что физические упражнения улучшают психическое здоровье человека. В результате физкультуры снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезны в этом отношении вечерние тренировки, которые снимают отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигают» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Таким образом, физкультура является лучшим природным транквилизатором — более действенным, чем лекарственные препараты. Если человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем

настроении, нужно всегда помнить о пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы 20 минут каждый день на их выполнение.

Литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб., 2010. – С. 43.
2. Черепкова, Н.В. Влияние спорта на психику человека. Сборник статей. 2008. Ставропольский государственный университет. [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: Kostin072008@yandex.ru.

ВЛИЯНИЕ ДИНАМИКИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Максимюк, Д.Ю., Кулинич, Н.А. 3 курс, географический факультет (БрГУ им. Пушкина)

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

Введение. Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием для организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, нарушение режимов труда и отдыха, сна и питания, возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление.

В одном из докладов Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения указывается, что увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов является следствием все увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок.

Содержание. Особенно остро интенсивная умственная работа отражается на состоянии ЦНС и на протекании психических процессов. Большая нагрузка на ЦНС и на ее высший отдел - кору головного мозга проявляется преимущественно в таких психических процессах, как внимание, восприятие, мышление, анализ, память, эмоции.

Длительная напряженная умственная работа снижает также возможности организма к ее качественному продолжению, наступает утомление, как нормальная реакция организма. Утомление может вызвать состояние усталости. Усталость нарастает при непонимании значения выполняемой работы, либо при неудовлетворенности ее результатами. А усиление интереса, успешное завершение работы, наоборот, снижает чувство усталости. Утомление не всегда обнаруживается в одновременном ослаблении всех сторон деятельности. Снижение работоспособности в одном виде учебного труда может сопровождаться сохранением его

эффективности в другом виде. Так, например, устав производить вычислительные операции, можно успешно заниматься чтением. Такое утомление, частичного характера, свойственно определенным видам умственного труда и является обратимым процессом.

При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль.

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать следующие:

- систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без "штурма" в период зачетов и экзаменов;
- ритмичную и системную организацию умственного труда;
- постоянное поддержание эмоции интереса;
- организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха;
- отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании;
- физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;

Различают отдых пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью. Физиологическое обследование активного отдыха связано с именем И.М. Сеченова, впервые показавшего, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие.

Этот принцип стал основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где подобранные соответствующим образом физические нагрузки до начала умственного труда, в процессе и по его окончании оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности. Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни. В процессе их выполнения в коре больших полушарий мозга возникает "доминанта движения", которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсо-моторную зону коры, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов.

К "малым формам" физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная

пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты).

Утренняя гигиеническая гимнастика является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. ■

Микропаузы с использованием физических упражнений в учебном труде студентов (физкультминуты) полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны. Чаще это обусловлено усталостью в условиях ограничения активности скелетной мускулатуры, монотонным характером выполняемой работы и т.д. Наиболее часто подобные явления наблюдаются при самоподготовке студентов, выполняемой на фоне долго продолжающихся аудиторных занятий. ■

Заключение. Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого человека использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Результатом эффективного внедрения средств физической культуры в учебный процесс, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, является: длительное сохранение работоспособности в учебном труде; ускоренная вработываемость; способность к ускоренному восстановлению; эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам.

Литература

1. Зайцев, В.П. Здоровье человека и профилактика заболеваний / В.П. Зайцева. – СПб.: ГТАСМ. – 1998. – 136 с.
2. Савков Т.Г. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе / Т.Г. Савкова. – М. : МГСУ. – 1997. – 85 с.
3. Крылова Л.М. Основы здорового образа жизни / Л.М. Крыловой. – М. : МГСУ. – 1997. – 145 с.

4. Коваленко В.П. Физическая культура / В. А. Коваленко. – М.: АСВ. – 2000. – 162 с.

ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Малей, С.В., Пальчук, А.С. 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина),

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

Введение. Образовательной целью учебного предмета «Физическая культура» в вузе является формирование физической культуры личности в процессе решения связанных с ней педагогических, гигиенических и прикладных задач. Достижение данной цели возможно лишь при условии развития активности, самостоятельности, инициатив студентов.

Одним из средств на пути достижения цели является активный образ жизни студентов в свободное время. Занятия физической культурой не могут восполнить тот необходимый максимум двигательной активности, который нужен учащимся, чтобы поддерживать свой организм на оптимальном уровне. Одной из действенных форм повышения уровня двигательной активности продолжения здорового образа жизни, являются самостоятельные физические нагрузки в свободное время.

Содержание. Целью нашей работы является, анализ физической активности студентов во внеучебное время, а также способы их мотивации к ЗОЖ.

Основной задачей образовательного учреждения любого вида является охрана и укрепление здоровья молодежи. Многочисленными научными исследованиями установлено, что эффект оздоровительной тренировки во многом зависит от частоты занятий. Сотрудниками Киевского научно-исследовательского института медицинских проблем физической культуры обоснована рациональная частота занятий физическими упражнениями в недельном микроцикле. Произведено сравнение физиологических показателей в условиях 30 – минутных занятий на тренажерах с мощностью нагрузки 60 % МПК, проводимых 2, 3 и 5 раз в неделю. Результаты исследования показали зависимость эффекта оздоровительной физической тренировки от кратности занятий. Наименьшая выраженность изменения показателей работоспособности и гемокардиодинамики наблюдается при двухразовых занятиях в неделю. Эффективность трехразовых тренировок соответствует пятиразовым занятиям, а по ряду показателей даже превосходит их: при использовании трехразовых тренировок в течении 8 недель коронарный кровоток

увеличивается на 35,9 %, тогда как при пятиразовых – на 29,6 %, а при двухразовых – всего на 18,2%.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% – от работы национальной системы здравоохранения. Итак, как уже упоминалось ранее, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является ЗОЖ.

В нашем исследовании приняли участие студенты 3 курса биологического факультета. Результаты анкетирования показали: 72% занимаются физкультурой и спортом "эпизодически" или "совсем не занимаются", лишь 14% – "регулярно". Большинство студентов – 38% относится к занятиям как "возможности разрядки", "снятию напряжения", "смене видов деятельности"; 24% опрошенных считают, что физическая культура является "необходимостью в жизни"; занимаются с "желанием и интересом" – 18%. Каждый 8-й студент отметил, что он относится к предмету "как к обязательным занятиям".

Приведем оценки студентов результативности занятий по физической культуре: социальные – ("удовлетворение от занятий" – 21% (юноши) и 18% (девушки), "снижение общей утомляемости" – 12% и 10%); физические – ("укрепление здоровья" – 15% и 13%, "физическое развитие" – 13% и 15%); психические – ("снижение психической нагрузки" – 14% и 9%). Они определяют все остальные зависимые от них. Можно отметить "уверенность в себе" (8% и 7%) и "повышение умственной работоспособности" (5% и 6%) как очень важные для студентов результаты от занятий физической культурой и спортом.

Анализируя данные нашего исследования, мы выяснили, что 17% предпочитает проводить свой досуг в тренажерном зале, 17% занимаются различными видами легкой атлетики, 33% – плаванием, 33% – иными видами спорта.

Заключение. Приведенные данные дают основание утверждать, что большинство студентов серьезно относятся к своему здоровью как к важнейшей ценности человека. Большинство учащихся всесторонне используют имеющиеся в вузе возможности занятий физической культурой и спортом. Они выполняют установленные требования по спортивной подготовке, принимают участие в соревнованиях различного масштаба, сохраняют интерес к спорту при обучении и на старших курсах.

Литература

1. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни / И. И. Соковня-Семенова – Москва: Сфера, 2003. – 41 с.
2. Бауэр, В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987. – 23 с.

ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИЖЕНИЯМ, ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ

Маликова С.Л. 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина),
Научный руководитель – **А.В. Шиндина**, преподаватель

Введение. Все мы знаем, что одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и целесообразная двигательная деятельность человека [1].

Содержание. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.

Быстрота – комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Уровень развития выносливости оказывает наибольшее влияние на физическое состояние человека.

Гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок; она связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями [2,3].

Нами была поставлена цель – определить степень развития физических качеств у студентов.

Для изучения вопроса проведено анкетирование, по разработанной нами анкете, студентов 2 курса социально-педагогического факультета (40 человек).

Результаты опроса показали, что у 47 % опрошенных наименее развита выносливость, у 45% – силовые упражнения (т.е. сила), 42% считают, что у них наименее развита гибкость, у 40% – наименее развиты скоростно-силовые качества, быстрота реакции – у 35%, а у 22% – менее развита координация движений.

Выводы. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных считают, что у них наименее развита выносливость, а так же не отстают силовые упражнения. Для развития менее развитых физических качеств, можно подобрать физические упражнения на их развитие.

Литература

- 1.Коваленко, В.А. Физическая культура : учеб. пособие / В.А. Коваленко ; под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во ASB, 2000.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А.Б. Муллер ; под ред. А.Б.Муллера. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001.
3. Ильинична, В.А. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.А. Ильинична ; под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2005.

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ КАЧЕСТВ ПЕДАГОГА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мартысюк, А.Н. 4 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Высокий уровень развития организаторских качеств дает преподавателю возможность владеть способами и приемами педагогического общения и воздействия; проектировать задачи и результаты воспитания; планировать и координировать коллективную и групповую деятельность; правильно распределять совместную работу между занимающимися; осуществлять контроль за их деятельностью, подводить итоги; учитывать социально-психологическую атмосферу коллектива[1].

Содержание. Для формирования организаторских качеств в процессе физического воспитания целесообразно использовать ролевые игры. Они позволяют решать задачу развития у студентов способности к ролевому воздействию, определяют положительные стереотипы поведения будущего учителя. Исходным в ролевой игре является не ситуация, а принятая роль. Ролевые игры моделируют ситуации, возникающие в определенной реальной деятельности студентов, и

отношения между ними. Выступая в качестве способа управления деятельностью, они являются методом воспитания.

В качестве ролевых используются подвижные и спортивные игры, с разработкой сценария их проведения. Сценарий включает церемониал открытия физкультурно-спортивного мероприятия (ФСМ), порядок процедур в ходе соревнований, церемониал закрытия.

Изобилие в них функциональных ролей позволяет использовать их как методическую «модель» проявления студентами организаторских способностей. Цель игры, ее форма и содержание определяют соответствующую организацию и распределение ролей между участниками. Опыт, который приобретают студенты при выполнении функциональной роли, превращает организаторские качества в педагогический инструментарий.

Сущность педагогического воздействия игрового метода заключается в том, чтобы проектировать развитие организаторских качеств личности, помочь усвоить ей те обязанности, которые предстоит выполнять в определенной деятельности.

На основании сценария церемоний готовится памятка для организаторов, судей и представителей, команд. В ней указывается число участников парада от каждой команды, время, место, порядок построения колонны, интервал между командами, содержатся рекомендации по форме участников и оформлению строя команды. В необходимых случаях в памятке указывается маршрут движения колонны, действия участников на отдельных участках маршрута. Кроме того, в памятке определяется порядок подъема флага, формы приветствия и т. п.

Церемониал открытия включает в себя:

1) построение участников соревнований по командам. Порядок построения – в алфавитном порядке команд (групп, факультетов) или в порядке мест, занятых командами на предыдущих аналогичных соревнованиях. Команда, представляющая организацию, на которую возложено проведение соревнований, обычно замыкающая.

Перед каждой командой выстраиваются судья при участниках с транспарантом, на котором указано название команды, руководитель или капитан команды. Команды выстраиваются по ранжиру, впереди женщины, за ними мужчины;

2) выход общей колонны вслед за командующим парадом на спортивную арену под марш и перестроение лицом к основной массе зрителей и принимающему парад;

3) рапорт командующего парадом лицам, принимающим парад (представители администрации, общественных организаций, главный судья соревнований);

- 4) приветствие участников соревнований;
- 5) сообщение главным судьей основных сведений о предстоящем соревновании;
- 6) торжественный подъем флага (зажжение огня, салют, выпуск голубей и т. д.). Для подъема флага соревнований обычно приглашаются победители предыдущего первенства или лучшие спортсмены;
- 7) торжественное объявление открытия соревнований. Обычно это поручается старшему по должности среди принимающих парад;
- 8) марш участников, показательные выступления или начало соревнований по первым номерам программы. (В этих случаях участники, выступающие в первых номерах программы, освобождаются от участия в параде.)

К числу торжественных процедур в ходе соревнований можно отнести выход на спортивную арену судейских бригад и команд (подгрупп) участников, сдачу рапортов капитанов или судей при участниках о готовности команд. Представление участников зрителям, награждение победителей. Порядок указанных процедур определяется правилами соревнований по видам спорта, лишь процедура торжественного награждения победителей в личном первенстве, совершаемая обычно сразу после завершения вида программы, примерно одинакова для всех видов спорта. Осуществляют эту процедуру судьи по награждению.

После подведения итогов соревнования в соответствии со сценарием призеры, одетые в установленную форму, в колонне по одному или в строю своих команд (в случае награждения всей команды), во главе с судьей подходят к пьедесталу и выстраиваются возле него, напротив предназначенных мест. После объявления диктором результатов 3-й и 2-й призеры, а затем победитель поочередно поднимаются на пьедестал и получают призы. Вручение призов сопровождается торжественной музыкой.

Церемониал закрытия ФСМ обычно включает в себя:

- 1) построение команд участников согласно занятым на соревнованиях командным местам. В зависимости от задач ФСМ возможно, построение и в общей сводной колонне. После выхода под марш на спортивную арену участники выстраиваются лицом к основной трибуне или основной массе зрителей;
- 2) объявление Главной судейской коллегией итогов соревнований;
- 3) вручение командных призов. Обычно вручение производит председатель оргкомитета или председатель руководства организации, проводящей соревнования;

4) спуск флага победителями соревнования или представителями команд-победительниц;

5) торжественный уход участников с арены.

Заключение. Разработка обычного сценария ФСМ не требует специальных знаний. Для этого достаточно мысленно представить («проиграть») ход ФСМ, сделать примерный расчет времени и подобрать соответствующее музыкальное сопровождение[1, с.124–125].

Литература

1. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я.Р. Вилькин, Т.М. Канавец. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

ОБОСНОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ

Масюк, Е.В. 3 курс, строительный факультет (БрГТУ),

Научный руководитель – **А.В. Лисовский**, преподаватель.

Введение. Здоровье представляет собой достаточный уровень функционального состояния организма студентов, позволяющий осуществлять учебную и трудовую деятельность[1]. Здоровье – величайшая человеческая ценность. Очевидно, хорошее здоровье – основное условие для выполнения студентами биологических и социальных функций.

Содержание. Анализ студенческой жизни показывает, что, многие из них не обладают навыками здорового образа жизни. Большинство студентов утрачивается понимание того, что саморазвитие, обладание навыками здорового образа жизни – это помощь не только себе, но и окружающим. Особое значение в этом плане приобретают мероприятия, базирующиеся на педагогических основах физической культуры, направленные на обеспечение здорового образа жизни и оптимального физического состояния студентов. Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как главный, а подчас и единственный способ формирования и поддержания здоровья. Между тем, недооценка ее роли в сохранении здоровья, а также в формировании навыков здорового образа жизни студентов приводит к негативным последствиям. Важное место в формировании навыков здорового образа жизни студентов принадлежит выявлению показателей их готовности к здоровьесберегающему поведению. Основываясь на результатах анализа опроса специалистов, а также корреляционной связи эффективности здорового образа жизни с основными показателями

готовности студентов к здоровьесберегающему поведению, нами были установлены эти показатели (табл. 1).

Таблица – Анализ корреляционной связи эффективности здорового образа жизни с основными показателями готовности студентов к здоровьесберегающему поведению

№ п/п	Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению	Эффективность здорового образа жизни студентов
1	Систематическое использование физических упражнений и других средств оздоровления организма	+0,61
2	Высокая мотивация к систематическим занятиям спортом и физическими упражнениями	+0,58
3	Отсутствие вредных привычек (стремления к употреблению наркотиков, спиртных напитков, к курению)	+0,43
4	Знание основных систем организма человека и их роли в обеспечении полноценной жизни	+0,39
5	Стремление максимально использовать оздоровительные силы природы в укреплении собственного здоровья	+0,37
6	Грамотное использование гигиенических факторов во время занятий физическими упражнениями и спортом	+0,33
7	Хорошо развитые умения соблюдать режим труда и отдыха во время учебы в вузе	+0,28

Исследования показали, что основными показателями готовности студентов к здоровьесберегающему поведению являются: систематическое использование физических упражнений и других средств оздоровления организма, высокая мотивация к систематическим занятиям спортом и физическими упражнениями. Сюда же можно отнести отсутствие вредных привычек (стремления к употреблению наркотиков, спиртных напитков, к курению), а также знание основных систем организма человека и их роли в обеспечении полноценной жизни. Большое значение имеет стремление максимально использовать оздоровительные силы природы в укреплении собственного здоровья, грамотное использование гигиенических факторов во время занятий физическими упражнениями и спортом, а также хорошо развитые умения соблюдать режим труда и отдыха во время учебы в вузе. Выявленные показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению позволяют определить направленность педагогических

воздействий в процессе формирования у них навыков здорового образа жизни.

Заключение. Таким образом, проведенные исследования показали необходимость систематического использования физических упражнений и других средств оздоровления организма, а также значимую роль высокой мотивации студентов к систематическим занятиям спортом и физическими упражнениями, отсутствия вредных привычек, знаний основных систем организма человека для формирования у них навыков здорового образа жизни.

Литература.

1. Калакуцкий, Р.Н. Педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов / Р.Н. Калакуцкий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 71-74.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У СТУДЕНТОВ: СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Мельник А.А. 4 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. На данный момент нет ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой. Физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Содержание. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В.К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [1]. Более того, как доказывает Н.Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке [3]. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной

физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду.

Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена. Ценность физической культуры и спорта - это понятие, которое получило широкое распространение в социологии при изучении личности и социального поведения. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою специфическую систему ценностей [2].

В этой связи, говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный - и представлять механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности [4].

К общественным ценностям физической культуры мы относим накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения - все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни [1].

Особое значение для личности имеет освоение мобилизационных ценностей физической культуры. Именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не столь уж и редки в жизни современного общества: болезни, травмы, экологические кризисы, аварии - вот тот неполный перечень ситуаций, когда человеку особенно нужны высокоразвитые двигательные качества и способности.

Выводы. Говоря о ценностном потенциале спорта, нельзя не отметить значение накопленного в спорте опыта познания резервных способностей человека. Осваивая все новые, не изведенные ранее рубежи,

раздвигая границы человеческих возможностей, спортсмены наглядно демонстрируют реализацию этих возможностей и намечают ориентиры своих будущих рекордов.

В ходе развития общества физическая культура и спорт наряду с другими социальными явлениями постоянно расширяют границы своего влияния на жизнь людей. Однако структура современного ценностного потенциала остается относительно стабильной, что и позволило нам сделать первую попытку его анализа и классификации.

Таким образом, выполняя «пионерскую функцию» познания человеческих возможностей, спорт несет в себе одну из самых важнейших и незаменимых социальных ценностей.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 255 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. – Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5. – 155 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека/ Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
4. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1. – С. 120.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Миронюк, Е.А., Гриневич, Е.А., Пунько, О. В. 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Э.Н. Хиль, преподаватель

Введение. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организационных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Основными формами самостоятельных занятий являются утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Физическая работа является естественной потребностью организма человека. У студентов в течение 80% времени учебного года суммарная

двигательная активность составляет 55—65% от уровня каникулярного. В недостатке двигательной активности корни многих серьезных заболеваний.

Содержание. Учёными установлена обоснованная норма двигательной активности человека – 10-14 тысяч шагов в день (примерно 7-10 км). Пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье. Среди бонусов, которые получают любители ходить пешком, есть такие: прогулка на свежем воздухе на 20% снижает количество ошибок в тестах на интеллект. Кроме того, учёные выяснили, что у тех, кто часто гуляет, память лучше, чем у домоседов; 10-минутные прогулки нейтрализуют вред, который наносит сосудам ног 6-часовое сидение за компьютером; хорошее настроение – специалисты из США оценивали психологическое состояние добровольцев до и после прогулки при помощи специальных опросников. Выяснилось, что всего 45 минут, проведённые на свежем воздухе, существенно снижали ощущение тоски и апатии; крепкий иммунитет – люди, ежедневно совершающие 30-минутную прогулку, выздоравливают от простуды быстрее, чем те, кто сидит дома и не выходит на улицу.

В своем исследовании мы провели социологический опрос среди студентов второго курса биологического факультета. Нашей целью было определить степень занятости студентов физическими упражнениями в режиме дня. На вопрос: «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упражнениями помимо занятий физической культурой?» – 33% респондентов ответили, 2 раза в неделю, 19% – занимаются физическими упражнениями каждый день, 28% – не занимаются, т.к. у них нет желания и 19% – не занимаются физическими упражнениями, потому что не хватает времени.

На вопрос: «Вы посещаете спортивные секции?» – 71% ответили отрицательно, 14% – посещают спортивные секции. Из них: 9% плавание, 4% посещают секцию по волейболу.

На вопрос: «Есть ли у вас результат от самостоятельных занятий физическими упражнениями? (субъективное мнение)» – 61% ответили «да», 38% опрошенных ощутимых результатов не наблюдает.

Заключение. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом 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.

Литература

1. Физическая культура в режиме дня студента. Методические рекомендации. / С.А. Шевякова, В.Р. Захарова, М.Г. Мосиенко – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008 – 15с.

2. Полезные привычки. Как сохранить крепкое здоровье до самой старости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.aif.ru/health/life/poleznye_privychki_kak_sohranit_krepкое_zdorov_e_do_samoy_starosti. – Дата доступа: 02. 11. 2015

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

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

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

Физическая активность – одна из составляющих полноценного развития организма человека. Физическое воспитание как предмет высшей школы – составная часть обучения и профессиональной подготовки студентов, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [1].

Одной из главных задач курса физической культуры в высших учебных заведениях является повышения уровня общей выносливости у студентов средствами физической культуры. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья. [2]

Основным нормативом, определяющим уровень общей выносливости в университете, является бег 1000 м. Нами были проведены исследования, цель которых состояла в сравнении средних показателей в беге на 1000 м среди студентов первого курса юридического факультета БрГУ им. А.С. Пушкина в разные периоды времени. Были обработаны учебные журналы преподавателей по физической культуре с 2009 по 2015 гг. Получились следующие средние результаты, которые представлены в таблице.

2009 – 2010 уч. г.	3 мин, 33 с.
2011 – 2012 уч. г.	3 мин. 37 с.
2012 – 2013 уч. г.	3 мин. 48 с.

2014 – 2015 уч. г.	3 мин. 39 с.
--------------------	--------------

Таким образом, статистика выявляет тенденцию снижения показателей в беге на 1000 м. с 2009 года по 2013 год и незначительное повышение результата в 2015 году. Полученные результаты дают возможность утверждать в необходимости более внимательного подхода к развитию общей выносливости на 1 курсе как одному из основных разделов физической подготовки студентов.

Литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура в жизни студента : учебное пособие / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – М.: КноРус. – 2000. – 136 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 456 с.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА

Молявко А.А., 4 курс, строительный факультет, (УО БрГТУ),
Научный руководитель – *Г.К. Бажанова*, старший преподаватель.

Введение. Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. [1]

Содержание. Одним из основных факторов правильного образа жизни является здоровое питание, но для многих это несколько абстрактное понятие. Здоровое питание должно обеспечить рост, развитие, удовлетворять запросы нормальной жизнедеятельности, укреплять организм и способствовать профилактике болезней.

Для поддержания процессов жизнедеятельности организм человека нуждается в энергии. Энергия расходуется при работе мышц для перемещения тела и физического труда. Работа сердца, функционирование всех систем организма, процессы распада и синтеза веществ, обновление клеток требуют энергетических затрат. Организм получает эту энергию из пищи.

Полноценная пища снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. У людей с избыточным весом чаще бывает гипертония, ожирение. Известно, что некоторые продукты снижают риск заболевания раком и полезны при других заболеваниях. Например, сок абрикосов полезен при болезнях почек, улучшает память. Ананас содержит бромелайн – фермент, помогающий сжигать жир. Слива способствует очищению сосудов от

склеротических бляшек. Все овощи и фрукты включены в рацион здоровой пищи.

Калорийность рациона – важный критерий правильного питания. Нормальным считается вес, при котором индекс массы составляет не более $27\text{кг}/\text{м}^2$. Поддерживать вес в норме помогают различные рационы, соответствующие правильному питанию. К ним относятся, например, средиземноморская и скандинавская диета. Каждая из этих диет соответствует региону проживания, является классикой национальных пищевых особенностей и имеет в меню блюда национальных кухонь. Вы можете пофантазировать и составить меню здорового рациона из любимых Вами блюд, надо просто один раз рассчитать калорийность каждого блюда и знать оптимальные способы обработки продуктов.

Пища нам нужна для получения энергии. Энергия выделяется при расщеплении жиров и углеводов. Углеводы расщепляются легче, жиры – труднее, они откладываются в виде жировых складок. Поэтому жиры в рационе надо ограничивать. Жиры бывают животного и растительного происхождения. Животные жиры содержатся в мясе, сливочном масле, а растительные – в семечках, орехах, всех растительных маслах. Интересна в этом отношении рыба. Из всех животных жиров только в ней содержатся ненасыщенные омега-3 жиры, поэтому рыба рекомендована для диетического питания, она по вкусовым качествам прекрасно может заменить мясо, а польза от нее во много раз выше. Жиры растительного происхождения обладают уникальными свойствами, они способствуют переработке собственных жиров в организме, не дают откладываться холестерину на стенках сосудов, поэтому их должно быть в рационе больше (соотношение 1/3 к 2/3). Избегайте употребления транс-жиров. Транс-жиры влияют на обмен жирных кислот и вредны для организма. [2]

Для оптимального получения энергии рекомендуется завтракать медленными углеводами (каши), обедать пищей с достаточным содержанием белков (рыба, яйца, белое мясо курицы, бобовые культуры), а ужинать низкокалорийными продуктами с большим содержанием клетчатки (овощи, фрукты).

Для удовлетворения организма микроэлементами и макроэлементами используйте крупы, хлебные изделия.

Учитывая рацион питания человека, основными источниками энергии для организма являются углеводы и жиры, в меньшей степени белки и органические кислоты. Энергетическая и биологическая ценность продуктов питания определяется их химическим составом. Такие продукты питания как сахар, другие сладости, содержащие в основном углеводы, не содержат биологически полезных веществ и являются только источником энергии, так называемых "пустых калорий". Этиловый спирт также не имеет биологической

ценности для организма, кроме того, в результате его распада в организме образуются токсические вещества.

Потребление сахара организму необходимо 50 – 60 граммов в сутки, но чрезмерное потребление опасно, не успевая полностью расщепляться, он вызывает повышение сахара в крови, что может привести к диабету, атеросклерозу. К тому же у человека может возникнуть некое подобие сахарной зависимости, когда хочется есть сладкое все сильнее. Соль тоже организму нужна.

В настоящее время человек может получить все необходимые витамины из пищи. Принимать витаминные комплексы следует только по назначению врача. Сбалансированный рацион обеспечит организм всем необходимым. Здоровый организм не нуждается в регулярных витаминных добавках в виде таблеток.

В РБ предпринят ряд законодательных мер для популяризации ЗОЖ, прежде всего, они направлены на сохранение здоровья молодежи. Обеспечение доступности занятий спортом – важная мера, предполагающая развитие существующих спортивных секций и открытие новых, строительство бюджетных спортивных площадок во дворах, их шаговая доступность. Популярны и наглядны пищевые пирамиды питания, разработанные диетологами различных стран в соответствии с национальными особенностями рациона питания.

Некоторые продукты вызывают споры о их пользе или вреде. К ним относится кофе, чай, молоко, мясо, яйца, хлеб и даже помидоры, чеснок и лук. В суточном рационе должна быть одна часть белков, столько же жиров и в четыре раза больше углеводов, а вот энергетическая ценность (калорийность) при суточном рационе в 2200ккал должна распределиться следующим образом: белки -360ккал, жиры – 720ккал, углеводы – 1120ккал. Второе соотношение для расчета своего рациона удобнее, потому что калорийность продуктов указывается на этикетке.

Заключение. Необходимо отметить, что здоровое питание для любого человека жизненно необходимо и играет важную роль источника энергии для обеспечения жизнедеятельности организма. Под здоровым питанием понимается питание, обеспечивающее все процессы жизнедеятельности организма, нормальный рост, развитие человека, уменьшение риска возникновения заболеваний.

Литература

1. А.Г. Сушанский, В.Г. Лифляндский. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
2. Н.Ф. Сорока. Питание и здоровье. Минск, 1994.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГРУППАХ КРОВИ И ЗДОРОВЬЕ

Наумова, М.А. 3 курс, ф-т иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина),
Научный руководитель – **М.И. Сулейманова**

Введение. Группы крови – результат длительной эволюции иммунной системы, во время которой происходила адаптация к постоянно меняющимся природным и климатическим условиям. Существуют 4 группы крови человека: 0 (I), A (II), B (III) и AB (IV). Группа крови определяет и общее состояние организма, и пищевые предпочтения, и предрасположенность к определенным болезням. Зная свою группу крови, можно заранее изучить список наиболее характерных для нее недугов и уже более осознанно подойти к лечению и профилактике.

Содержание. Целью нашей работы является изучение рациона питания для каждой группы крови, и предрасположенность к болезням в зависимости от группы крови. Однако, предрасположенность к тем или иным болезням, еще не решающий факт, что только эти болезни могут возникнуть и прогрессировать. Но, тем не менее, следует внимательно прислушаться к факторам риска, чтобы не упустить время и предупредить возможность возникновения заболевания.

Обладатели I группой крови наделены хорошим здоровьем. Они довольно выносливы, как в физическом, так и в психическом плане, а поэтому меньше страдают от неврозов и заболеваний нервной системы. У людей с I группой крови (она является самой распространенной среди европейцев) наблюдается предрасположенность к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, самый высокий риск развития гипертонической болезни. Зато люди с I группой реже страдают шизофренией. Для них мало характерны случаи эмболии, тромбоза и инфаркта миокарда. Обладатели этой группы крови чаще доживают до преклонного возраста.

Организмы людей со II группой крови производят больше адреналина, чем другие. Отсюда их склонность к повышению уровня сахара в крови и риску развития сердечно-сосудистых осложнений и диабета. Они больше других страдают от таких заболеваний, как: ревматизм, склероз, почечнокаменная болезнь. Кроме того, у них чаще встречается “синдром хронической усталости”. Поэтому им надо стараться держать себя в тонусе и в то же время уметь расслабляться. Диетологи

рекомендуют есть больше пищи, содержащей триптофан: бананы, индейку, финики.

Считается, что III группа крови течет в жилах потенциальных долгожителей. Правда, замечено, что у этих же людей выше, чем у представителей I и II группы, риск болезни Паркинсона. Им больше присущи заболевания суставов, радикулит, остеохондроз, пневмония. Женщины этой группы чаще подвержены послеродовому сепсису и гнойному маститу.

IV гр. крови – довольно редкая, а поэтому еще мало изучена. Представители этой группы крови не являются обладателями хорошего иммунитета. Наиболее опасные заболевания для людей с IV группой крови – это ангина, грипп, гайморит, острые респираторные заболевания, бронхит, анемия.

Современные данные представляют интерес о взаимосвязи групп крови и питания. Метод питания по группе крови предложил в 1989 году американский врач-натуропат Питер Д'Адамо, опубликовав свои исследования, старался доказать, что иммунная и пищеварительная системы человека сохраняют предрасположенность к тем же продуктам, которые когда-то употребляли его предки. Следовательно, химическая реакция между кровью и поедаемой пищей является неотъемлемой частью генетического наследия [2]. В зависимости от принадлежности к типу 0, А, В или АВ питательные вещества, содержащиеся в продуктах, вступая в реакцию с кровью, либо идеально взаимодействуют с ее антителами, либо вызывают реакцию отторжения, и, как результат, болезненные состояния. Доказывая свою теорию, доктор предложил 4 типа диеты для каждой группы крови и варианты двигательной активности.

Люди, имеющие 0(I) группу крови, называются «охотники». Эта группа крови самая древняя и наиболее распространенная. Люди с этой группой – потребители мяса со стойким пищеварительным трактом, сверхактивной иммунной системой, плохой адаптацией к изменениям в питании. Особо полезные продукты: баранина, говядина, рыба, растительное масло, грецкие орехи, свекла, инжир. Продукты, употребление которых необходимо ограничить: молочные продукты, свинина, сыры, творог, макароны, апельсины, мандарины, дыня, авокадо, картофель, маслины. Для борьбы с избыточным весом таким людям лучше использовать не диеты, а рациональные физические нагрузки. Особенно организму придется по вкусу аэробика, бег и единоборства (бокс, карате).

Обладатели А(II) группы крови – вегетарианцы с чувствительным пищеварительным трактом. Появление этой группы крови связано с переходом людей к земледелию. Им необходима экологически чистая натуральная пища. Особо полезные продукты: морепродукты в умеренных

количествах, соя, фасоль, бобы, гречиха, рис, топинамбур, растительное масло, соевые продукты, практически все овощи и ананасы. Продукты, употребление которых необходимо ограничить: пшеничный хлеб, картофель, абрикосы, клюква. Полностью исключить из рациона мясо и мясопродукты. Спорт и активный отдых — явно не стихия людей со второй группой крови. Им куда проще найти себя в релаксирующих и спокойных занятиях, требующих единения тела и мысли, например, им подойдут различные практики йоги, пилатес.

Группа крови В(III). Людям с этой группой крови, или «кочевникам», противопоказаны соя, куриное мясо, подсолнечное масло, помидоры и гранаты. Полезны все молочные продукты, рыба, баранина, крольчатина и льняное масло. Группа крови В(III) появилась, когда человеческие племена начали мигрировать к северу, на территории с суровым климатом. У этих людей мощная иммунная система и более свободный выбор продуктов питания. Они — основные потребители молока. Укрепить организм помогут занятия плаванием, бегом, спортивной ходьбой, ездой на велосипеде.

Основу питания для обладателей АВ(IV) группы крови, названных «новые люди», должны составить кисломолочные обезжиренные продукты, баранина, оленина, овощи и фрукты. Продукты, употребление которых необходимо ограничить: говядина, бекон, утиятина, камбала, краб, лосось, цельное молоко, оливковое масло, бобы, бананы, гранаты. Люди с IV группой крови быстро реагируют на изменения окружающей среды и питания. У них чувствительный пищеварительный тракт и иммунная система. Лучший способ держать себя в форме — совмещение интеллектуальной работы с легкой физической активностью. Можно сочетать занятия в танцевальном классе и упражнения на растяжку мышц, езду на велосипеде и йогу.

Заключение. Человеческий организм обладает очень сложной организацией. До сих пор среди медиков нет однозначного мнения в отношении теорий, связанных с возникновением болезней в зависимости от групп крови. Теории говорят лишь о вероятности возникновения проблем, не более того. Узнав свою группу крови и список возможных слабых мест нужно просто уделять особое внимание своему организму, скорректировать образ жизни. Что же касается теории Д'Адамо, многие гематологи и диетологи считают ее не совсем подтвержденной, однако, если совместить потребности собственного организма с теорией ученого, можно получить хороший результат.

Литература

1. Богданова, Н.А. Группы крови: индивидуальная программа жизни./ Н.А. Богданова. — СПб.: Невский проспект, 2002. — 160 с.

2. Д'Адамо, П. 4 группы крови – 4 пути к здоровью./ П. Д'Адамо, К. Уитни. – Мн.: Попурри, 2002. – 416 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Никитина, Н.Е., 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения.

Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктуют необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека[1,2,3].

Содержание. Цель работы - исследовать внеучебную деятельность студентов БрГУ имени А.С. Пушкина.

Проблемы обучения и воспитания здоровому образу жизни учащейся молодежи особенно актуальны для студентов в силу низкой культуры отношения к своему здоровью. Подтверждением этому служит опрос, проведенный среди студентов 1-2-х курсов психолого-педагогического факультета БрГУ. Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья (высчитывалось количество случаев по каждому отдельному средству) представлено следующим образом. Так, самое популярное средство укрепления и сохранения здоровья среди студентов – правильное питание (44,1%). На втором месте – физические упражнения (41,2%). Отсутствие вредных привычек занимает третье место (35,3%). Анализ ответов респондентов свидетельствует о недостаточной осведомленности студентов о средствах укрепления своего организма и роли физической культуры.

Заключение. Высшие учебные заведения как центр обучения и воспитания имеет огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004 – 211с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2–8.

3. Лотоненко, А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.

ВЛИЯНИЕ НЕДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Пацай А.И. 3 курс, географический факультет (БрГУ им. Пушкина),
Научный руководитель – *В.И. Яглык*, преподаватель

Введение. Двигательная активность (деятельность) является обязательным и определяющим фактором, обуславливающим разворачивание структурно-функциональной генетической программы организма в процессе индивидуального возрастного развития.

В настоящее время человечество накопило многочисленные факты благотворного влияния двигательной активности на уровень обменных процессов, функцию внутренних органов, объем мышечной ткани, увеличение жизненной емкости легких, состояние сердечно-сосудистой системы организма человека. Общеизвестно, что рациональная физическая активность, приводя к увеличению мощности и стабильности механизма общей адаптации за счет совершенствования функций ЦНС, восстановительных процессов, позволяет поддерживать состояние здоровья и трудоспособность человека на высоком уровне. Адаптация к систематическим физическим нагрузкам обладает многократными перекрестными защитными эффектами: она имеет выраженный антисклеротический эффект, снижает артериальное давление в начальных стадиях гипертонической болезни, положительно влияет на течение сахарного диабета, повышает резистентность организма к гипоксии и тяжелым повреждающим воздействиям.

Г. Л. Апанасенко пришел к выводу, что регулярная (не спортивная, но оздоровительная) физическая активность повышает потенциал энергообразования, определяющий устойчивость организма к факторам, способствующим развитию ишемической болезни сердца и других заболеваний. Этот потенциал, обеспечиваемый ростом протонной области сопряженных мембран митохондрий, содействует эффективному ресинтезу АТФ, снижению потребления кислорода в определенных (стандартных) условиях и разгрузке сердечно-сосудистой системы, обеспечивающей транспорт кислорода к тканям.[1]

Содержание. Известно, что после 25 лет максимальное потребление кислорода снижается каждые 10 лет на 8%, что обусловлено главным

образом ограничением физической активности. У физически же активных людей этот показатель может ограничиться 4%, то есть у них тормозятся процессы старения. Регулярное использование средств физической культуры с целью медицинской реабилитации позволяет снизить число хронических заболеваний на 15–25%, а также обращаемость за медицинской помощью в 2–4 раза по сравнению с остальной частью населения [1].

В настоящее время одной из серьезных проблем, самым неблагоприятным образом сказывающейся на здоровье человека, рассматривается недостаток движения, обуславливающий детренированность основных функциональных систем организма, снижение полезных свойств организма и т. д., что связано со снижением доли физического труда человека в быту и на производстве.

Недостаток движения – гипокинезия – вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма, который принято обозначать как гиподинамию.

Современная учеба и автоматизированное производство создают выраженное эмоциональное напряжение, которое не сопровождается активной двигательной деятельностью. Гипокинезия уменьшает силу и выносливость мышц, снижает их тонус, уменьшает объем мышечной массы, красных и белых мышечных волокон, ухудшает координацию движения, приводит к выраженным функциональным изменениям: учащаются сердечные сокращения, уменьшается ударный и минутный объем кровообращения, а также объем циркулирующей крови, сокращается емкость сосудистого русла, замедляется время общего круговорота крови.

Несмотря на генетическую идентичность с далекими предками, физические кондиции и обеспечивающие их функциональные системы жизнеобеспечения у современного человека перестали играть определяющую роль в поддержании и сохранении жизни. Уже в середине 70-х годов XX в. доля энергии мышц человека и животных в энергообеспечении технологических процессов снизилась до самого низкого уровня. Благоустроенные жилища, развитие сети транспортных коммуникаций и многие другие достижения цивилизации привели к такому низкому уровню двигательной активности современного человека, что это дало основание называть его «деятельным бездельником», так как он работает не своей мускульной энергией, а преимущественно силой своего ума.

Весь спектр отрицательных последствий для здоровья при гипокинезии можно представить следующим образом: согласно закону свертывания функций за ненадобностью, возможности любой системы

организма соответствуют востребованному от нее уровню активности, материальной базой для чего служит деятельность ДНК и РНК клетки и обеспечивающих их ферментов. Снижение же уровня функционирования ведет к атрофии или дистрофии тканей со снижением функциональных резервов. Мышечная активность является одним из механизмов интеграции функциональных систем и их сонастраивания на данный уровень активности. Нарушение же этого механизма ведет к функциональной переориентации, когда каждая из систем начинает работать преимущественно на обеспечение, компенсацию самого слабого звена в организме, которое в данный момент отличается наибольшим напряжением функций. Снижение двигательной активности человека ведет к компенсаторной перестройке всех видов обмена веществ: минерального, жирового, белкового, углеводного, водного. Гиподинамия исключает конечное звено стрессовой реакции – движение. Это ведет к напряжению центральной нервной системы, что в условиях и без того высоких информационных и социальных перегрузок современного человека закономерно ведет к переходу стресса в дистресс. Гиподинамия, кроме того, вызывает заметные изменения в иммунологических свойствах организма и в терморегуляции.[2]

Заключение. Здоровье и физическая подготовленность детей и молодежи – важнейшие слагаемые здоровья и физического потенциала всего народа. Однако многие факты вызывают сегодня острую тревогу за здоровье подрастающего поколения, что, в немалой степени, связано с неудовлетворительной организацией физического воспитания школьников и студентов, которое осуществляется на основании действующих образовательных программ.

Согласно исследованию, опубликованном на сайте «British Journal of Sports Medicine», представителям профессий, чей рабочий график предполагает преимущественное сидение за столом, а также учащимся и студентам следует менять расположение ног, периодически вставать и ходить пешком в течение как минимум 2 часов ежедневно. Такое заключение сделала группа экспертов во главе с Джоном П. Бакли (John P. Buckley), специалистом по физической культуре из Института медицины Университета Честера (University of Chester's Institute of Medicine), Великобритания. [3]

Это должно способствовать предупреждению гиподинамии, ведь в первую очередь человек отвечает за свою двигательную активность сам.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко. – Киев-Медкнига, 2011. – 108 с.

2. Buckley J.P. The sedentary office: an expert statement on the growing case for change towards better health and productivity / Buckley J.P., Eston R.G., Sim J. // Br J Sports Med. – 2015. – № 49. – p. 1357-1362

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Попека В.Н. 4 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель — **Н.Д. Завьялов**, преподаватель

Введение. Очень большое количество людей страдает заболеваниями и даже не могут себе представить, что от многих из них можно излечиться стоит лишь немного изменить свой образ жизни.

В этом году многие страны, в том числе в Европейском союзе, а также Россия, фиксируют растущий интерес жителей к занятиям бегом. Только во Франции, например, по данным Федерации легкой атлетики страны, более 9,5 млн человек бегают более-менее регулярно. Спортивные ассоциации во многих европейских странах называют бег главным трендом последних нескольких лет в мире фитнеса и любительского спорта.

Серьезных изменений вносить в жизнь не нужно, в нее надо внести дополнение – спорт. В каждом виде спорта есть определенная польза, но больше всего пользы для организма приносит оздоровительный бег. Занимаясь им можно вылечить некоторые заболевания, избавиться от негативных эмоций, снять усталость. Кроме этого, специалистами было установлено, что систематические оздоровительные пробежки продлевают жизнь человека не меньше, чем на 5 лет.

Содержание. Оздоровительный бег – это самый доступный и простой вид циклических упражнений. Бег в последнее время стал популярным увлечением огромного количества людей по всему миру. Это происходит благодаря тому, что в процессе бега участвуют все мышцы тела. Мышцы тесно связаны с работой суставов, а получаемые нагрузки во время занятия улучшают работу костно-мышечной системы.

Именно польза для здоровья является мотивом для большинства людей, чтобы начать бегать. Но при этом ряд трудностей отталкивает тех, кто хотел бы начать тренироваться. Тем, кто еще только хочет заняться оздоровительным бегом, требуется знать с чего начинать и как правильно должна проводиться тренировка. Эти знания необходимы для того, чтобы не прекратить занятия и научиться получать приятные ощущения и радость от пробежек.

- Очень важным в беге является обувь.
- Необходимо выбрать хорошую спортивную обувь, в которой ваши ноги будут чувствовать себя удобно и комфортно и, которая поможет уберечь от травм и растяжений;
- Начинать следует с небольших пробежек по несколько минут, чередуя их с ходьбой;
- Увеличение нагрузки должно происходить постепенно, каждый раз можно увеличить время на несколько минут;
- Во время занятия важно обращать внимание на свое самочувствие, оно обязательно просигнализирует о том, когда необходимо ее закончить;
- Для полноценной тренировки хватит 20 – 30 минут в день;
- Необходимо проявить немного терпения, для того, чтобы преодолеть неприятные и порой болезненные ощущения в мышцах на первых занятиях. Со временем, мышцы адаптируются и боли исчезнут;
- Не обязательно совершать пробежки ежедневно, для начала достаточно трех – четырех занятий в неделю, но они должны быть регулярными.
- Не стоит перегружать себя, это переутомит организм, и желание продолжать занятия может покинуть вас.

Заключение. Если преодолеть все трудности, которые возникли в самом начале тренировок, то в будущем вы сможете ощутить все преимущества бега.

К тому же преодоление неприятных моментов укрепляет силу воли и выносливость. Благодаря оздоровительному бегу, вы станете по-другому относиться к себе и к некоторым жизненным ситуациям, а также приобретете уверенность и душевную гармонию.

Литература

1. Интернет-ресурс. <http://kakbegat.com/17-ozdorovitelnyj-beg.html>

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Попов, А.С. 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Э.А. Моисейчик**, кандидат педагогических наук,
доцент

Введение. Физическая культура – часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности человека, направленная на укрепление

здоровья, развитие физических способностей и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [1]. Физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества. Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья населения [1].

Содержание. Цель работы – проанализировать систему физического воспитания студентов в рамках педагогического процесса.

Состояние здоровья населения и привлечение широких народных масс к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни. Здоровая нация – основа процветания государства. Последние тенденции политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта ярко свидетельствуют о ее нацеленности на достижение физического здоровья своих граждан.

По данным специалистов в области здравоохранения здоровье человека зависит на 50 процентов от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются: недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. В последнее время в нашей стране интерес к здоровому образу жизни значительно возрос. Об этом свидетельствуют данные социологического исследования [2]. Анализ данных показал, что физическими упражнениями в свободное время не занимаются только 7,6% молодых людей, 18% опрошенных обращаются к занятиям физической культурой несколько раз в неделю, 52,9% занимаются спортом от случая к случаю и 22% хотели бы заниматься. Физкультурно-спортивная деятельность постепенно входит в образ жизни молодежи.

В настоящее время можно выделить следующие основные блоки мероприятий, направленные на формирование здорового образа жизни населения, в том числе и молодежи [1].

1. Развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом.

2. Совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры.

3. Формирование потребностей у молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям в состоянии здоровья и отказе от саморазрушающего поведения.

4. Популяризация здорового образа жизни и физической активности через средства массовой информации.

Заключение. В нашей республике активно развивается спортивная инфраструктура. При поддержке Президента и Правительства идет интенсивный процесс строительства спортивных сооружений. В нашем городе реконструирован спортивный комплекс «Брестский», построен легкоатлетический манеж, ледовый дворец, спортивный комплекс «Виктория», введены в эксплуатацию гребной канал, спортивный диспансер. Проведение спортивных праздников, открытие спортивных центров, освещение этих событий в средствах массовой информации также способствует формированию убеждения среди молодежи в престижности здорового образа жизни.

В настоящее время созданы современные условия для занятий физической культурой и спортом. Однако настораживает следующее обстоятельство. При значительном увеличении количества современных спортивных объектов занятия физической культурой остаются недоступными для значительной части населения в силу низкой материальной обеспеченности некоторых категорий граждан. Вероятно, необходимо устанавливать льготные цены на занятия для повышения интереса молодежи к физкультурно-спортивной деятельности. Важным фактором, оказывающим влияние на уровень интереса к занятиям спортом, является улучшение качества их проведения.

Литература

1. Демчук, М. И. Системная методология инновационной деятельности : учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки кадров / М. И. Демчук, А. Т. Юркевич. – Мн., 2007. – 94 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 272 с.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ.

К.Г. Прусак, Е.В Плиско, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина),
Научный руководитель – **В. И. Яглык**, преподаватель

Введение. Одним из главных критериев состояния здоровья населения, является здоровье детей, подростков и молодежи, нашего будущего. Особенно актуальной является проблема студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее защищенных групп

социального населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности, предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

Материалы и методы. Использовался метод анализа литературных источников.

Содержание. В ходе анализа научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, было выявлено, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По мнению многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. По данным Л.Н. Семченко, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 22-24%, а к четвертому – 41-45%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья - 1,6%; средний - 7,9%; низкий - 21%; низкий – 69,5%. По мнению Кряжева В.Д., сегодня психосоматическое здоровье влияет на такие показатели как: успешность учебной и трудовой деятельности, на отношение в семье и коллективе, нестабильности настроения и жизнеспособности личности. Академик Ю.П. Лисицын научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа и условий жизни; по 15 - 20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10 - 15% приходится на работу органов и учреждений здоровья. Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни, кроме указанных, студенты назвали выраженное чувство одиночества (71, 5%), которое, возможно, связано со сложным микроклиматом в коллективе, на который указывают 45,7% опрошенных студентов. Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью. Около 35% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса «приемом алкоголя»(25%), «курением»(30%), «приемом легких психотропных средств»(8,5%). При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в

структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми (68,9%). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 2 раза меньше.

Выводы. По мнению студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимость работать параллельно с учебой. На втором месте - неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки.

Литература

1. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М., 2002. – 520 с.
2. Семченко, Л. М. Влияние адаптационного потенциала на здоровье студенческой молодежи / Л.М. Семченко. – М., 2008. – 67 с.

ВЛИЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Рапинчук В.Ю., 3 курс, биологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *Яглык В.И.*, преподаватель

Введение. Деятельность студента в социальной группе накладывает определенный отпечаток на его особенности, формирует его общественное сознание, жизненные принципы.

Общение с другими людьми вызывает у занимающихся спортом не только эффект соперничества (соревновательную реакцию), но и воспитывает у них черты личности, связанные с совместной деятельностью. Одной из таких черт является коллективизм, то есть солидарность человека с целями развития коллектива, в который он входит, следование идеалам коллектива и ценностным ориентациям.

У коллективиста появляется чувство ответственности и долга, товарищеской взаимопомощи, требовательность к себе и к другим. Нередко индивидуальность в спортивной команде подавляется ради общего успеха команды или товарища. Это ярко проявляется, например, в

соревнованиях по бегу, когда для обеспечения высокого, а порой и рекордного результата один бегун берет на себя роль временного лидера, или в командных гонках на шоссе велосипедистов, когда команда работает на своего лидера, и т. д.

Под влиянием коллектива формируется и другая черта личности — самокритичность. Важно формировать у спортсмена адекватную меру самокритичности (самооценки), так как излишняя самокритичность приводит к неуверенности, а ослабленная самокритичность — к самоуверенности. И то и другое может способствовать возникновению негативного психического состояния при неудаче спортсмена.

Содержание. Коллективная деятельность способствует лучшей мобилизованности спортсмена для выполнения стоящей перед командой задачи. В ряде исследований показано, что коллективный соревновательный мотив в большей степени способствует улучшению деятельности, чем личный. Встречаются спортсмены, которые за команду выступают лучше, чем в личном зачете. Пребывание в коллективе изменяет степень и направленность агрессивности спортсмена, проявляемой в конфликтной ситуации. Лица с высокой агрессивностью уменьшают ее за счет развития у них. Агрессивность трансформируется в так называемую «спортивную злость», направляемую на соперника.

Вхождение спортсмена в определенную спортивную группу, созревшую до уровня коллектива, формирует сознательное и целеустремленное отношение к тренировочным занятиям, влияет на формирование моральных качеств спортсмена.

Ощущая связь с группой, чувствуя себя ее представителем, спортсмен старается избегать таких поступков, которые могли бы бросить тень на весь коллектив или восстановить коллектив против него. В больших группах меньше общегрупповая сплоченность, появляются группки, вступающие друг с другом в неприязненные отношения. Незрелость группы в социальном плане может отрицательно сказаться на личности спортсмена. В спортивных группах, где каждый спортсмен обеспокоен исключительно собственными успехами, формируется индивидуалистическая установка, которая в условиях трудных испытаний может приводить к возникновению острых внутригрупповых конфликтов.

Стабилизация группы — безусловно, положительный момент. Но в некоторых и, в общем, нередких случаях она становится тормозом дальнейшего развития группы. Исследования показали, что стандартизирующие процессы приводят к единообразию эмоций в группе. Устранить установившийся «стиль», расшатать излишне конформную конструкцию подчас не только желательно, но и необходимо.

Терапия таких групповых состояний складывается из разнообразных воздействий, в том числе некоторого изменения состава и даже организации целенаправленной и контролируемой конфликтной напряженности. В ряде случаев тренер, по-видимому, не должен бояться некоторого осложнения отношений между отдельными членами коллектива, разумно используя конфликтность как источник новых эмоций и идей, препятствующих «застыванию» группы.

Заключение. Таким образом, спортивный коллектив положительно влияет на личность, предоставляет возможность гармоничного развития в процессе совместной деятельности.

Литература

1. Мальчиков, А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой / А.В. Мальчиков. – Смоленск, 1987. – 128 с.
2. Найдиффер, О.М. Психология соревнующегося спортсмена / О.М. Найдиффер, М.: Физкультура и спорт, 1979. – 150 с.
3. Параносич, В Лазаревич, Л. Психодинамика спортивной группы/ В. Параносич, Л. Лазаревич, М.: Физкультура и спорт, 1977. – 65 с.
4. Петровский А.В, Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива./А.В. Петровский, В.В. Шпалинский, М, 1978. - 150 с.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ В ПЛАВАНИИ

Ревенко, О.А. 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина), olga.revenko95@yandex.ru, телефон +375-29-2064131
Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, доцент, канд. пед. наук

Введение. Оценка физического и функционального состояния пловца имеет важное значение для управления тренировочным процессом. Измерения и тесты, которые используются для пловцов, имеют свою специфику. Принципы и последовательность тестирования должна быть унифицированной, с модельными параметрами развития двигательных способностей спортсменов различного пола и спортивной квалификации. В настоящее время, в отношении специальных тестов для оценки перспективности и тренированности в плавании значительно мало [2].

Содержание. Ряд специалистов предложили оценивать технику плавания на дистанции 7х50м. Проплывание 50-метровых отрезков осуществляется непрерывно с постепенно нарастающей интенсивностью. В тесте определяется количество гребковых движений в течение каждого цикла. Фиксируется общее количество гребков и рассчитывается длина пройденной дистанции за один гребок. Кроме субъективной оценки

эффективности гребковых движений, в тесте осуществляется количественный анализ динамики техники плавания.

Объективность оценки развития силовых способностей пловцов зависит от особенностей специфической работы мышц. Максимальная сила может определяться как в динамическом, так и в статическом режиме работы мышц. При тренировке на суше широко используется следующий тест: пловец выполняет имитирующие движения на тренажере, представляющем скользящую по наклонной поверхности тележку.

Оценить уровень развития скоростных способностей у пловцов лучше всего по уровню максимальной скорости на относительно короткой дистанции. В.Н. Платонов (2000) полагает, что возможно использовать следующие тесты: проплывание 10–25-метровых отрезков с ходу. Это позволяет избежать влияния старта на уровень дистанционной скорости [1]. Скоростные способности в данном тесте оценивают по уровню развиваемой скорости или времени преодоления отрезка соответствующей длины; определение расстояния, которое спортсмен может преодолеть за время 10 с (время может варьироваться в зависимости от пола, возраста и спортивной квалификации пловца); для определения скорости старта регистрируют время проплывания со старта заданного отрезка: обычно 7,5 или 10 м; и др.

Для определения уровня развития алактатных анаэробных способностей пловца могут использоваться ряд тестов: 1. Для пловцов, специализирующихся на 100 м: а) проплывание с максимальной скоростью 75 м; б) 4х50 м с максимальной скоростью и отдыхом между отрезками 10 с. В тестах могут определяться относительные показатели: определяется средний показатель проплывания всех отрезков к уровню абсолютной скорости на этом отрезке. Интерпретация результатов может быть следующей: чем ближе отношение приближается к 1, тем выше алактатные способности [1].

Для оценки развития аэробных способностей пловцов разработан тест 7х200 м. Он основан на анализе показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) и лактата крови при постепенно возрастающей нагрузке при плавании. У более тренированных спортсменов величина ЧСС при низких нагрузках выше, а при нагрузках высокой интенсивности – ниже.

Для пловцов основное значение имеет подвижность суставов позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов. Подвижность в суставах позвоночного столба. У пловцов подвижность в суставах позвоночного столба определяют по степени наклона туловища вперед, в стороны и назад. Подвижность в плечевых суставах. Пассивную подвижность в плечевых суставах определяют из исходного положения – лежа животом на столе. Так же этот тест может выполняться из положения седа, отводя руки максимально назад. Подвижность в голеностопном

суставе оценивается при сгибании стопы. Измеряется расстояние от большого пальца до опоры [2].

Оценка развития координационных (психомоторных) способностей. В специфических условиях у пловцов оценивается развитие чувства времени, развиваемых усилий, темп движений [1].

Заключение. Контроль морфологический, педагогический, физиологический, биохимический параметров в спорте является важной составляющей процесса управления спортивной подготовкой. Он осуществляется при помощи измерений и использования тестовых методик. Важным является подбор информативных и надежных тестов. Нами приведены наиболее широко используемые специальные тесты, которые дают возможность оценить развитие двигательных и функциональных способностей пловцов.

Литература

2. Плавание: [Учебник] / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

3. Сергиенко, Л.П. Измерение и тестирование в спорте: плавание / Л.П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний висник. – Харьков, 2013. – № 2. – С. 25-33.

ИЗМЕРЕНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ У СТУДЕНТОВ ПЛОВЦОВ

Ревенко, О.А. 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина), olga.revenko95@yandex.ru, телефон +375-29-2064131
Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, доцент, канд. пед. наук

Введение. Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов в плавание является плавучесть спортсмена, которая обусловлена именно этими компонентами, а также составом тела, клеточной и скелетно-мышечной массой, объёмом и распределением воды в организме. По мнению многих авторов [1-3] в плавание необходимо постоянно осуществлять мониторинг морфотипа спортсмена, а именно компонентный состав тела организма (жировой и мышечной ткани).

Содержание. *Определение жировой массы тела.* Наиболее широко используемым методом для определения жировой массы тела является аналитический метод Я. Матейки. Он заключается в расчете простой формулы: $D=S \times d \times K_i$ где, D – абсолютная масса жира тела (кг); S – поверхность тела (м²); d – средняя толщина подкожного жира (в мм), K_i –

константа, которая равна индексу (получена экспериментальным путем на анатомическом материале). Средняя толщина подкожного жира (d) для женщин и мужчин соответственно определялась по формулам: для женщин, для мужчин. То есть показатели суммы жировых складок делятся на 2 и на число жировых складок (7 для женщин и 8 для мужчин): d_1 – трицепса (задней поверхности плеча); d_2 – бицепса (передней поверхности плеча); d_3 – предплечья; d_4 – под лопаткой; d_5 – над бедренными костями; d_6 – на бедре; d_7 – на голени; d_8 – на груди (только для мужчин). Процентная масса жира определяется по формуле: $\% \text{ жира} = \frac{D, \text{кг}}{P, \text{кг}} \times 100\%$, где D , кг – абсолютная масса жира тела; P , кг – масса тела.

Определение мышечной массы тела. Определение мышечной массы тела происходит по формуле: $M = L \times r^2 \times k$, где M – абсолютная масса мышечной ткани, кг; L – длина тела, см; r – среднее значение радиусов плеча, предплечья, бедра, голени, см; k – константа, которая равна величине 6,5. В соответствии с нижеприведенной формулой определяют средний радиус четырех показателей верхних и нижних конечностей:

$$r = \frac{\Sigma 1}{4 \times 2\pi} - \frac{\Sigma 2}{4 \times 2 \times 10} = \frac{\Sigma 1}{25,12} - \frac{\Sigma 2}{80}, \text{ где: } \Sigma 1 = Q_1 + Q_2 + Q_3 + Q_4;$$

Q_1 – обхват плеча в расслабленном состоянии; Q_2 – обхват предплечья максимальный; Q_3 – обхват бедра максимальный; Q_4 – обхват голени максимальный. $\Sigma 2 = 0,5 \times (d_4 + d_5) + d_6 + d_7 + d_8$; d_4 – толщина кожно-жировой складки бицепса; d_5 – трицепса; d_6 – на предплечье; d_7 – на бедре; d_8 – на голени.

Расчет относительной мышечной массы (M_1) производится по формуле: $M_1 = \frac{M}{P} \times 100\%$. Ориентировочные средние показатели мышечной массы по отношению к массе всего тела составляют: 43 % у мужчин, 3 % у женщин, 50 % у спортсменов.

В ходе проведенного измерения морфологических параметров тела студентов специализирующихся в плавании, нами были выявлены существенные различия, которые представлены в таблице.

Таблица – Длина, масса тела и суммарные показатели кожно-жировых складок у пловцов сборной команды университета

Антропометрические показатели	Пол	
	Женщины (n=10)	Мужчины (n=10)
Длина тела, см	169,8 ± 5,0	185,2 ± 3,6
Масса тела, кг	60,1 ± 5,6	79,1 ± 6,3
Σ толщин кожно-жировых складок, мм	61,2 ± 6,5	47,1 ± 5,3

Заключение. В плавании соотношение жирового и мышечного компонентов тела спортсменов является основным критерием увеличения общей массы пловца, что существенно влияет на сопротивляемость тела спортсмена в воде в процессе выполнения циклических двигательных действий. В результате констатирующего эксперимента, выявлено, что у студенток значительное преобладание жирового компонента, в отличие от студентов. Кроме этого следует отметить, что соотношение жировой и мышечной ткани у пловцов находятся в прямой зависимости от спортивной специализации. Так, у пловцов специализирующихся на длинные дистанции соотношение жировой ткани возможно больше по сравнению с мышечным компонентом, чем у спринтеров.

Литература

1. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
4. Плавание: [учебник] / Под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
5. Спортивная морфология: Учебное пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Д.Б. Тлехас. – М. : Советский спорт, 2005. – 92 с.

ПОЛЬЗА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ В ВОДЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ

Рыбачук Е.А., 4 курс, факультет физического воспитания,
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, преподаватель

Введение. В современном обществе уже многие годы при лечении различных заболеваний используется водная лечебная гимнастика, гидрокинезотерапия. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. Вода не только воздействует на функционирование органов жизнедеятельности, но и на движения самого тела, облегчающее физические упражнения и усиливающее оздоровительный эффект. Занятия в бассейне способствуют более равномерному развитию мышечной системы, помогая предотвратить боль в мышцах, обычно появляющуюся через несколько дней после занятий на суше. Занятия в воде обычно уменьшают стресс, которому подвергается тело. Благодаря плаванию и разнообразным гимнастическим занятиям, в водной среде повышается сила мышц, улучшается гибкость в суставах, исправляются перегибы и зажимы позвоночника, повышается выносливость. Нахождение в воде значительно ускоряет теплоотдачу и

улучшает обмен веществ в организме, активизирует кровяное сообщение и дыхательную систему.

Содержание. При выполнении гимнастических занятий в воде уменьшается вес, и облегчаются плавные и медленные движения. При ритмичных же движениях требуются значительные силовые напряжения, так как сопротивление водной среды гораздо выше, чем воздушной. В воде облегчаются статические положения (теплая вода снимает напряжение мышц, кроме того, резко снижает вес тела). Водяное давление создает ощущение легкости и гибкости в стопах, коленях и бедрах. Человек, находящийся в воде, ощущает свое тело в 10 раз легче, чем на суше. Такие упражнения подходят не только для лиц, страдающих ожирением, но и при различных травмах, повреждениях и болезнях конечностей и сердечной системы. Помимо всего прочего, в воде, облегчается и ускоряется приток крови к сердцу, поэтому уменьшается нагрузка на сердечную мышцу. Вода осуществляет массирующее и закаливающее действия, что весьма важно для общего оздоровления [1].

Занятия в воде особенно привлекательны для тех, у кого ожирение сочетается с ишемической болезнью сердца, гипертонией 1-2 степени, сильной венозной недостаточностью, гипотонической болезнью, варикозом, а также тогда, когда занятия трудновыполнимы - стоя на земле, например, при остеохондрозах и других болезнях позвоночника, артритах (уменьшается опорная нагрузка на ноги и позвоночник, движения облегчаются и становятся безболезненными).

Ниже представлен комплекс упражнений для гидрокинезотерапии. Постепенно привыкая к предлагаемой нагрузке, число повторений и интенсивность упражнений можно увеличивать. Длительность выполнения их на первом этапе (подготовительном) - 20-25 минут, а на втором - 25-35 минут. Температура воды во время занятий должна быть 24-25 градусов.

1. Свободное плавание сначала в неспешном, потом в среднем темпе.
2. Опираясь ногами о дно, нужно выполнять круговые вращательные движения кистями сначала в одну, затем в другую сторону, далее - поочередно правой и левой стопой.
3. Стоя, руки перед грудью. Два пружинящих рывка прямыми руками назад с одновременным поворотом вправо, то же влево.
4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову. Два пружинящих наклона вправо, вернуться в начальное положение, то же влево.
5. Лежа на спине, держась руками за поручни хватом сверху. На каждый счет имитационное движение "велосипед".
6. Стоя, держась руками за поручни. Прыжки в воде.
7. Ходьба в воде на носках, затем на полной стопе.
8. Свободное плавание в неспешном темпе.

9. Лежа на груди, держась руками за поручни. Выполнять движение ногами в вертикальной плоскости (как будто вы плывете "кролем").

10. Стоя, держась руками за бортик бассейна. Подпрыгнуть, поставить согнутые ноги на стенку борта под водой, затем вернуться в начальное положение.

11. Стоя, держась руками за бортики. Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра.

12. Свободное плавание, темп плавный.

13. Стоя, спиной касаясь борта и держась руками за бортики. Поднять прямые ноги вперед-вверх под острым углом, потом опустить.

14. Стоя спиной касаясь борта и держась руками за бортики. Подтянуть согнутые ноги к груди, вернуться в начальное положение.

15. Стоя в воде, потряхивание рук и ног.

Заключение. Таким образом, водная лечебная гимнастика помогает справиться с проблемой лишнего веса и ожирением даже в довольно запущенных случаях тем, кому очень трудно заниматься в обычных условиях в связи с избыточной массой тела. Такая гимнастика имеет немного противопоказаний, выздоровление идет хоть и не быстро, но достаточно уверенно и эффективно.

Литература

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И.Л. Гончар. – Минск : Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 214 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

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

Научный руководитель – **Н. А. Черемных**, 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 факультета 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. На 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.

Выводы. 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.

Литература

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И.Л. Гончар. – Минск : Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 214 с
2. Савельев, Ю.М. Преподавание курса плавания в ИФК для студентов, специализирующихся в разных видах спорта : автореф. дис. ...канд. пед.наук : 13.00.04 / Ю.М. Савельев ; МГУ. – М., 1987. – 18 с.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ И ОТНОШЕНИЕ К НИМ СТУДЕНТОВ

Рыжук, А.В., Горальчук, Д. Л. 3 курс, биологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина), alvina.kononovich@mail.ru, +375333434539, +375336062118
Научный руководитель - **Е. И. Гурина**, ст. преподаватель

Введение. В настоящее время современное общество думает, что во всех болезнях виновата природа. Однако, чаще всего человек болеет от лени и жадности, а иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем, хотя человек пытается заменить их лекарствами и БАДами.

БАДы (биологически активные добавки) – это концентраты природных натуральных пищевых и биологически активных веществ, выделенных из сырья животного, морского, минерального происхождения, пищевых и лекарственных растений или полученных путем химического синтеза, но которые полностью идентичны своим природным аналогам и сохраняют их свойства. Нашему организму ежедневно требуется около 600

различных полезных веществ. Почти 40% из них организм не способен синтезировать (вырабатывать) сам и должен получать с пищей, но не получает.

Содержание. Своей целью мы поставили изучить проблему употребления лекарственных препаратов и БАДом современной молодежью и пути ее решение.

Для того чтобы узнать представляет ли нынешняя молодежь свою жизнь без лекарств и как часто они используют их в своей жизни нами был проведен опрос (2 группы 50 студентов биологического факультета), который включал следующие вопросы:

- 1.Используете ли в своей семье лекарства?
- 2.Как часто вы принимаете лекарства?
- 3.Какие лекарства чаще всего вы используете?
- 4.Представляете ли вы свою жизнь без лекарств?
- 5.Что нужно делать для того, чтобы не принимать лекарства?
- 6.Знаете ли вы, что такое БАДы?
- 7.Употребляете ли вы их?

В ходе опроса мы выяснили, что все 50 человек – 100 % принимают лекарства; 56% – принимают их редко, 46% – часто; большинство студентов принимают витамины – 76%, и только малая часть принимают сердечные и успокоительные препараты; 70% могут представить свою жизнь без лекарств, 30% – не могут; 60% студентов считают, что нужно заниматься спортом для того, чтобы не принимать лекарства, а 40% считает, что здоровое питание может решить эту проблему; 80% респондентов знают, что такое БАДы, а также есть люди, которые не знают что это такое; 40% употребляют биологически-активные вещества, а 60% – нет.

Заключение. Приведенные данные показывают, что современная молодежь употребляет лекарственные препараты. В наше время жизнь стала практически невозможна без применения лекарственных препаратов. Многие люди стали зависимы от лекарств. Решение этой проблемы конечно же есть. По мнению многих авторов оно заключается в следующем:

- Физическая активность в течение всей жизни.
- Здоровое, полноценное питание и поддержание стабильного веса. Организм должен получать в необходимом количестве жизненно важные для него вещества, витамины и микроэлементы. Не менее, чем на треть пищевой рацион человека должен состоять из овощей и фруктов.
- Отказ от вредных привычек.

- Правильное чередование труда и отдыха. Жизнь человека представляет собой чередование различных биологических ритмов и один из важнейших – это смена фазы активности с фазой покоя. Так нас учит природа и мы должны ей следовать.
- Закаливание организма. Для закаленных людей не страшны перепады температур, эпидемии гриппа, они практически не болеют простудными заболеваниями, у них не бывает насморка, и они менее подвержены любым инфекциям.

Важное значение имеют еще и психологические факторы. Сюда можно отнести наличие жизненных целей и удовлетворенность своей трудовой деятельностью, умение справляться со стрессами и противостоять проблемам, создание прочных семейных отношений.

Литература

1. Здоровье / Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа : http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/12104/. – Дата доступа : 10.04.2015.
2. Школа жизни, Познавательный журнал [Электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-57400/>. – Дата доступа : 11.04.2015.
3. Биологически активные добавки / Википедия Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 15.04.2015.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО И ТРУДОВОГО ВОСПИТАНИЯ

Савич, Ю.Ю., 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина), e-mail:ylua-savich@mail.ru , телефон +375292030654

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

трудоу, 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., Мартыанов, 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.

АКТУАЛЬНОСТЬ РАДИОСПОРТА, ОСОБЕННОСТИ И ОТЛИЧИЯ ОТ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

Сицко А. М., 3 курс, юридический факультет
БрГУ им. А.С. Пушкина, irisha_1970_denisuk@.ru, телефон +375298062849
Научный руководитель – А.Д. Сокожинский, старший преподаватель

Введение. Радио и спорт. Многим это словосочетание кажется необычным. Под словом «радио» люди подразумевали вещательную радиостанцию или радиоприемник, проводную радиоточку или само прослушивание радиопередачи. А спорт — это футбол, хоккей, легкая атлетика, бокс! Что общего между радио и спортом? Оказывается, очень много общего, и радиоспорт, когда-то возникнув, существует. Такова всеобъемлющая сила великого изобретения нашего соотечественника — Александра Степановича Попова. Радио в широком смысле слова — это не только связь, не только телевидение и космическая связь, радио — это и спорт.

Радиоспорт стал зарождаться примерно в двадцатые годы. Вся сложность изучения азбуки морзе заключается в том, что недостаточно просто запомнить комбинацию точек и тире для каждой буквы [1].

Цель работы: проанализировать актуальность радиоспорта, особенности и отличия от других видов спорта.

Методы работ: анализ литературных источников и ресурсов сети Интернет, обобщение.

Содержание. Одним из основных видов радиосвязи до сих пор остается радиотелеграфная связь, при которой используются знаки телеграфной азбуки. Умение быстро и без ошибок принимать и передавать знаки телеграфной азбуки — важное качество радиоспортсмена. В связи с этим в радиоспорт включены и такие соревнования, как прием и передача радиogramм. Радиоспортсмены, выступающие в этом виде соревнований,

могут состязаться в скорости и безошибочности приема буквенных, цифровых или смешанных текстов с записью текста рукой, и в безошибочности передачи таких же радиogramм телеграфным ключом.

В период с 1995 г. по 2015 год, белорусские спортсмены 9 раз становились чемпионами Мира по скоростной радиотелеграфии. Свой вклад вносят и Брестские спортсмены: Сицко Анастасия, Черкасов Алексей и Филонюк Роман. Не один год они являются членами Национальной сборной Республики Беларусь, чемпионами Мира по скоростной радиотелеграфии. Победителям республиканских первенств, присваивается звание чемпионов Республики Беларусь. По отдельным видам нормативов регистрируются республиканские рекорды и достижения. По радиоспорту проводится немало и международных соревнований, включая первенство Европы и Мира.

Если сравнивать радиоспорт с другими видами спорта, то можно отметить, что несмотря на физическую подготовку (вид радиоспорта – «охота на лис»), спортсмены способны и защищать страну. Нередки случаи, когда спортсмены успешно устанавливали связь и принимали радиogramмы в таких чрезвычайных условиях, в которых радиисты-профессионалы обеспечить уверенную связь не могли. И вся оперативная связь ложилась на плечи радиолюбителей, которые справлялись с поставленной задачей. Землетрясение в Армении, путч в России, прошедший ураган в Беларуси показали, что радиолюбители способны организовать надежную, устойчивую радиосвязь там, где обычные виды связи полностью отсутствуют и восстановить их в кратчайшие сроки нет возможностей. Кроме развития специальных навыков, занятие радиоспортом способствует приобретению спортсменами волевых качеств, целеустремленности, обусловленной желанием добиться высокого спортивного результата.

В докладе А. Г. Лукашенко отметил большое значение, какое имеет проводимая работа Белорусским Добровольным Обществом Содействия Армии Авиации и Флота — подготовка молодежи к защите Родины, спортсменов – которые в ежедневной работе представляют Республику Беларусь на международной арене, а на крупных международных соревнованиях занимают призовые места в высшей лиге. Так на прошедших Чемпионатах Мира по скоростной радиотелеграфии, сборная команда Республики Беларусь завоевала Кубок IARU (Международного союза электросвязи). Установила новые мировые рекорды и привезла с

Чемпионатов Мира и Европы по скоростной радиотелеграфии множество медалей мирового достоинства. Весь Мир рукоплескал достижениям наших спортсменов, а в небо неоднократно поднимался Государственный флаг и звучал гимн Республики Беларусь. Беларусь заняла достойное место в высшей лиге.

Вывод. Все это позволяет сделать вывод о необходимости дальнейшего всемерного развития в первичных организациях ДОСААФ радиоспорта — спорта, имеющего большое значение в жизни Республики Беларусь.

Литература

Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Что такое радиоспорт? – Режим доступа: <http://www.alfamira.narod.ru/novicer/radiosport.htm>. – Дата доступа: 12.11.2015.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Снитко, О.А. 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина), mr.oleg-snitko@yandex.ru, +375-29-5669447
Научный руководитель – **Н.Д. Завьялов**, преподаватель

Введение. Одной из базовых задач физической культуры в жизни студентов является сохранение здоровья. Отсутствие проблем со здоровьем у студентов является одним из основополагающих факторов реализации качественного педагогического процесса, ведь студенты подвержены сильным стрессовым нагрузкам, которые граничат с предельными. Также стоит отметить, что в среде студентов распространены вредные привычки. Неудивительно, что студенты подвержены различным заболеваниям, которыми молодые люди раньше не болели. За время обучения в университете у студентов наблюдают ухудшение зрения, осанки, ухудшение восприятия материала, расстройства психики различной степени тяжести.

Содержание. Когда начинаешь об этом задумываться, появляется вопрос: как же сохранить здоровье молодежи? Тут стоит понимать, что если проблема многогранна, обязательно стоит подходить к её решению комплексно. Можно выделить 7 основных направлений работы по сохранению и укреплению здоровья у студентов:

1. Организационно-методическая работа
2. Совершенствование медицинского обслуживания

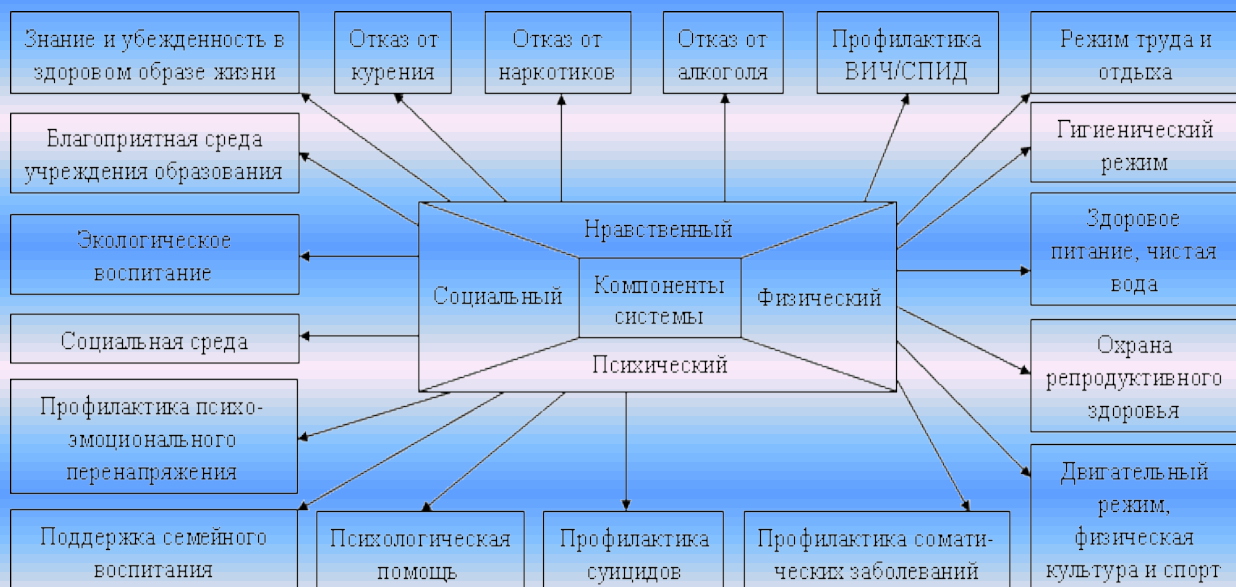
3. Научно-образовательная и информационно-просветительская деятельность по формированию здорового образа жизни
4. Развитие физической культуры и организация активного отдыха студентов
5. Сохранение и укрепление психического здоровья
6. Организация сбалансированного рационального питания
7. Профилактика различных зависимостей

Комплексность подхода обуславливается самим понятием «здоровье», в которое входят интеллектуальная, эмоциональная, личностная, социальная, духовная стороны человека.

Саму комплексную программу можно условно поделить на три части:

Информационно-образовательная	Конференции, семинары, тренинги, направленные на приобретение знаний, навыков сохранения и укрепления здоровья. Формирование культуры здоровья
Социально-бытовая	Мероприятия по созданию условий учебы и быта, способствующих сохранению здоровья. Соблюдение требований техники безопасности, санитарно-гигиенических требований. Оптимизация учебной нагрузки и создание возможности занятий физической культурой.
Медико-профилактическая	Проведение мониторинга здоровья, анализ и профилактика факторов негативного влияния на здоровье студентов, улучшение организации питания.

Система воспитания, направленная на сохранение и развитие физического, психического и социального благополучия личности учащегося:



Заключение. В связи со сложившейся ситуацией акцент должен быть сделан на привлечении самих студентов к проблеме их здравоохранения. Например, с помощью органов студенческого самоуправления и общественных молодежных организаций (БРСМ), необходимо развивать студенческое самоуправление и больше внимания уделять популяризации здорового образа жизни в среде молодежи.

Литература

1. БГПУ им. Максима Танка [Электронный ресурс] // Режим доступа : <http://bspu.by/>, Дата доступа : 14.11.2015.
2. Республиканский портал “Профессиональное образование” [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://riro.unibel.by>, Дата доступа : 14.11.2015.

ОСНОВЫ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

О.М. Сорока, 4 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина).....

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

Введение. Физическая культура прочно вошла в быт студенческой молодёжи. Однако вопрос: «Что обозначает понятие «физическая культура?», многих студентов общих факультетов ставит в тупик. Ответы в основном, сводятся к обсуждению важности занятий физическими упражнениями в жизни человека.

Целью нашей работы явилось расширение и углубление знаний об основах, входящих в понятие «физическая культура».

Для получения необходимой информации изучалась имеющаяся специальная литература, и были использованы методы, применяемые в теории физической культуры, одними из которых являются теоретический анализ и обобщение данных.

Содержание. Анализ источников информации показал, что понятие «физическая культура» в русской педагогической терминологии впервые введено в 1910 г. помощником заведующего училищами г. Москвы С.В. Зенченко. Он определил физическую культуру как совокупность трёх терминов: «физическое воспитание», «физическое развитие» и «физическое образование» [2].

Дальнейшее поступательное развитие науки о физической культуре постоянно совершенствовало систему четких и глубоких по содержанию понятий этих терминов. Также дополнялись и уточнялись новые по содержанию термины, совершенствовавшие теорию и методику физической культуры [1, 6, 7].

В настоящее время наиболее полно понятия терминов «физическая культура» и «физическое воспитание» раскрыты в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [5].

Физическая культура – составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическое воспитание – комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку.

Данный вид воспитания в Республики Беларусь проводится в учреждениях образования на всех его уровнях: дошкольном, общем среднем, профессионально-техническом, среднем специальном и высшем. Это воспитание является обязательным в течение всего периода обучения и осуществляется в форме учебных занятий по физическому воспитанию в соответствии с учебными планами, программами по физической культуре и санитарно-гигиеническими требованиями.

Физическое развитие – закономерный процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни

[8, 9]. Имеется три группы показателей физического развития: здоровье, развитие физических качеств и телосложение.

В настоящее время понятие «физическое образование» заменено понятием «физкультурное образование» и в зависимости от его направленности и содержания разделяется на три разновидности – общее, дополнительное и профессиональное [3,4].

Общее физкультурное образование рассматривается как процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированные на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию физической культуры в оздоровительном-рекреационном, атлетическом, воспитательном и иных аспектах с ориентацией на формирование физической культуры личности школьников.

Общее физкультурное образование может подразделяться на ступени в соответствии со структурой учреждения общего образования: начальное, основное, среднее (полное). Оно регламентируется государственным образовательным стандартом общего образования.

Дополнительное физкультурное образование в Республике Беларусь осуществляется различными типами специализированных учебно-спортивных учреждений:

- детско-юношеская спортивная школа общей физической подготовки (ДЮСШФП);
- детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ);
- детско-юношеская спортивно-техническая школа (ДЮСТШ);
- специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР);
- специализированная спортивно-техническая школа (ССТШ);
- центр олимпийского резерва (ЦОР);
- школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ);
- центр олимпийской подготовки (ЦОП).

Они представляют собой организационную структуру, обеспечивающую условия для многолетней подготовки спортсменов, от новичков до мастеров спорта международного класса.

Профессиональное физкультурное образование реализуется государственными образовательными учреждениями и дифференцируется на среднее, высшее и послевузовское.

Оно осуществляется в училищах олимпийского резерва, государственных университетах на факультетах физической культуры и Белорусском государственном университете физической культуры.

Профессиональное физкультурное образование ориентировано на подготовку педагогов, тренеров, научных работников и других

специалистов в сфере физической культуры различных уровней и квалификаций.

Заключение. Таким образом, понятие «физическая культура» включает в себя различные термины, которые в процессе совершенствования её теоретико-методических основ будут уточняться и конкретизироваться.

Литература

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под. ред. Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Ворожко, Ю.В. Зарождение основ спортивной тренировки и формирование понятийного аппарата в науке о физической культуре и спорте / Ю.В. Ворожко, Е.С. Любина // Вес. Томского гос. ун-та. Сер. Психология и педагогика. – 2010. – № 377. – С. 159–161.
3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
5. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / О физической культуре и спорте. – Режим доступа: http://www.baf.by/uploads/docs/zakon_125-3_08-01-2014_sport.pdf – Дата доступа: 08. 11. 2015.
6. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
7. Теория и методика физической культуры : учебник / под.ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
9. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. – М.: Физкультура и спорт. – 1963. – Т.3. – С. 244.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Степанюк, Я.А., 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина), e-mail: m.edward@tut.by, телефон 80162-21-16-61
Научный руководитель – **С.Г. Ларюшина**, преподаватель

Введение. Физическая культура органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, направленная на оздоровление, развитие и совершенствование физических способностей человека [1, 2, 3]. Кроме того, физическая культура способствует развитию гармоничной личности, физическому совершенствованию и отражает определенную степень физического развития студента.

Содержание. Результатом деятельности в физической культуре являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, эстетическое, интеллектуальное и физическое развитие. Свои воспитательные, образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [4, 5].

На современном этапе реформирования системы высшего образования Республики Беларусь наблюдается стремительный рост объема научных знаний, что приводит к уплотнению и усложнению учебных программ. Физическое воспитание студентов, во-первых, должно обеспечивать высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в целях повышения учебно-трудовой активности, сохранения и укрепления здоровья. Во-вторых, приобщить студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе индивидуально-дифференцированного подхода. В-третьих, содействовать развитию социальной активности, оказывать влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом внимания специалистов.

По мнению ряда авторов [6,7,8], в настоящее время число студентов в вузах, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния, составляет 65–68% от общего числа занимающихся и относится к подготовительному учебному отделению для занятий физическим воспитанием.

Заключение. Таким образом, систематические занятия физической культурой и индивидуально-дифференцированный подход в оптимизации нагрузок помогают поддерживать нормальную умственную деятельность и физическую работоспособность, а также способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов и повышают уровень их функциональной и физической подготовленности.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. – Мн.: УП "ИВИЦ Минфина", 2004 – 211с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2–8.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Волков, Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н.И. Волков, В. М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 6. – С. 20–24.
5. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Е.Н. Гогун, Б.И. Мартемьянов Б.И. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
6. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.
7. Лотоненко, А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.
8. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11 – 17.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА

Супрунюк, В.В. 3 курс, строительный факультет (БрГТУ),
veronika031195@rambler.ru, +375-33-3433120

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 (фитнеса).

Содержание. В результате инновационного развития различных систем и методик, образовалось особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название «ментальный фитнес».

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 здравый 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 было проведено исследование, 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 обращаются 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.

Разработка зрительных образов каждого упражнения и проверка эффективности их практического применения являлись одной из частных задач нашей работы. Например, боль в нижней части спины наиболее часто вызвана «выпячиванием» живота, вследствие чего ослабляется работа мышц спины, поддерживающих позвоночник. Чтобы бороться с этой привычкой, рекомендуется использовать следующую установку: «Представьте себе, что вы застегиваете кнопку, одна половинка которой находится на животе, а другая закреплена на позвоночнике. Чем сильнее живот приблизится к позвоночнику, тем в большей безопасности окажется спина.

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.

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – КУЛЬТУРА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Терешко, К.И., 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина), e-mail: m.edward@tut.by, телефон 80162-21-16-61

Научный руководитель – **А.Д. Сокожинский**, старший 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 бежит 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.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ НЕТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Тоболич А.А., 3 курс, строительный факультет (БрГТУ, e-mail: a.tobolitch@yandex.by, тел. +375-29-2218993).

Научный руководитель - **Г.К. Бажанова**, старший преподаватель

Введение. Человеку необходимо развивать свои физические способности. Потребность в движении, физической активности является характерной особенностью растущего организма. При дефиците физической активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Влияние физических упражнений на организм студенческой молодёжи чрезвычайно велико.

Основным компонентом здорового образа жизни студента является его личная физическая культура, которая проявляется в физкультурно-спортивной деятельности.

В настоящее время активно развиваются нетрадиционные виды спорта. Особенно широкой популярностью ряд из них пользуется именно в молодежной среде.

Содержание. Социальная значимость какого-либо нового вида спорта во многом определяется наличием у него «олимпийской перспективы», которая реализуется в двух аспектах: включением (или перспективой включения) вида спорта в программу Олимпийских игр; перспективой завоевания призовых мест на официальных международных соревнованиях, прежде всего на Олимпийских играх.

Значимость фактора государственной поддержки для становления новых видов спорта во многом решающая, поскольку им определяются многие аспекты финансового, юридического, нормативного и кадрового обеспечения этого процесса. Несомненно, что государственная политика в сфере физической культуры и спорта должна обеспечивать возможность удовлетворения потребностей населения в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Успешность развития ряда видов спорта обусловлена фактором естественной доступности, т.е. наличием естественных природных и климатических условий. К этому же фактору можно отнести и сложившуюся базу спортивных сооружений (наличие катков с искусственным льдом и т.п.).

Фактор социальной доступности включает следующие составляющие: величину материальных затрат, необходимых для занятий видом спорта (стоимость инвентаря, экипировки, аренды спортсооружений); наличие у населения достаточных средств для оплаты занятий видом спорта; заинтересованность населения (прежде всего молодежи) в занятиях видом спорта, т.е. его популярность.

Фактор общественного мнения во многом обуславливает влияние факторов социальной доступности, конкуренции и спонсорской привлекательности. Данный фактор обеспечивается деятельностью средств массовой информации в двух аспектах: формирование имиджа вида спорта (в диапазоне от высокой положительной оценки до объявления вида спорта менее популяризированным); раскрытие изюминки соревновательной борьбы (на основе высокопрофессионального комментария).

Человеческий фактор важен для эффективного обеспечения функционирования какой-либо системы. Несомненно, что успешность процесса становления нового вида спорта во многом определяется

профессиональными знаниями и умениями включенных в него людей, а также их личностными качествами.

Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное физкультурно-спортивное движение – появление новых нетрадиционных видов спорта. К нетрадиционным видам спорта относятся: восточные единоборства; атлетическая гимнастика; гидроаэробика; шейпинг; пляжный волейбол; пейнтбол; танцевальный спорт; паркур и др. Ряд из них в последнее время приобретает популярность и в Брестской области.

Восточные единоборства – древнейшее направление в нетрадиционных видах спорта, имеющее несколько стилей, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и заканчивая боевым искусством. Во всех восточных единоборствах присутствуют твердые и силовые движения, быстрота реакции, гибкость, реактивные движения. Среди студенческой молодёжи особенно популярны следующие виды восточных единоборств: айкидо; дзюдо; различные версии каратэ.

Пейнтбол – прикладной вид спорта, командная игра, со стрельбой из специальных маркеров пневматического действия, стреляющих желатиновыми шариками с минеральным красителем. Команды игроков, стартующие со своих баз, стремятся захватить флаг противника и поразить при этом как можно больше игроков команды противника. Место проведения игры – открытая площадка с системой установленных искусственных укрытий. Активно развивается в Бресте.

Паркур – искусство перемещения и преодоления препятствий. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и соревнований). Активно практикуется и развивается среди подростков.

Очевидно, что нетрадиционные виды спорта во многом привлекают не только новизной, но и своей демократичностью – доступностью для занятий ими людей разного возраста и минимальностью спортивного инвентаря для занятий, что также может выступать компонентом мотивации к занятиям нетрадиционными видами спорта.

Заключение. Становление нового, нетрадиционного вида спорта представляет собой многоаспектный процесс взаимосвязанной деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом (на национальном и региональном уровнях). При этом ведущую роль в определении стратегии вида спорта должна сыграть национальная федерация.

В разных видах спорта процесс их становления имеет несомненную специфику. Вместе с тем выявление общих закономерностей данного

процесса позволит взаимно приумножить и обогатить стратегии развития новых нетрадиционных видов спорта в студенческой среде.

Литература

1. Аристова, Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта (Теоретические проблемы социальной политики. Особенности государственного регулирования). – Л.В. Аристова // Теория и практика физической культуры. – № 5, 1999. – С. 2-8.

3. Задворнов, К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта. – К.Ю. Задворнов. – Санкт-Петербург. – 2012. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://all5ballov.ru/abstracts/318353>. – Дата доступа: 08.11.2015.

4. Никитин, А., Утишева, Е. Социальные аспекты развития нетрадиционных и национальных видов спорта среди молодежи: Матер. Междунар. форума «Молодежь – Наука – Олимпизм». – Москва, 1998, с. 169-170.

РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ДИНАМИЧЕСКУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

Туликова В.С., 3 курс, экономический факультет (БГТУ), vera41@tut.by, +375-29-226-58-89

Научный руководитель – **В.П. Артемьев**, профессор, к.п.н., доцент

Введение. При организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов с целью объективного педагогического контроля за функциональным состоянием студентов, занимающихся по программе общей физической подготовки, следовало изучить реакцию сердечнососудистой системы на предлагаемую в учебном процессе физическую нагрузку.

Содержание. Для определения переносимости организма занимающихся на динамическую физическую нагрузку нами была использована широко известная в мировой практике спорта и физической культуры предложенная в середине XX века французским врачом Рюффье проба.

Индекс Рюффье студентов определялся по формуле:

$$\text{ИР} = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

Другой вариант: $\text{ИР} = [6 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200] : 10$,

где:

- ИР – индекс Рюффье;
 - P1 – ЧСС в покое (в положении сидя за 10 с после 5-минутного лежания на спине);
 - P2 – ЧСС за первые 10 с сразу же после 30 приседаний за 30-45 с;
 - P3 – ЧСС за 10 с спустя 15 секунд после второго измерения;
 - цифры 10, 70 и 200 – постоянные условные величины.
- Оценка работоспособности на основании полученного индекса:
- от 0 и менее до 2,9 условных единиц – отличная (атлетическое сердце);
 - от 3,0 до 5,9 условных единиц – хорошая (хорошее сердце);
 - от 6,0 до 7,9 условных единиц – удовлетворительная (сердечная недостаточность);
 - от 8,0 до 10,0 условных единиц – плохая (сердечная недостаточность средней степени);
 - от 10,1 до 15,1 – 20,0 и больше условных единиц (сердечная недостаточность сильной степени).

В качестве субъектов педагогического исследования были взяты студенты первого курса экономического (26 девушек) и машиностроительного (33 юноша) факультетов, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

Продолжительность эксперимента 5 месяцев (в течение учебного года, ноябрь-декабрь, февраль-апрель): всего 38 учебных занятий.

Исходные результаты обследования показали, что ИР у девушек – 7,1 и юношей – 7,7 усл. ед., конечные (соответственно) 6,8 и 7,3 усл. ед.

Несмотря на некоторое повышение работоспособности, полученные данные свидетельствуют о низкой переносимости физической нагрузки всеми группами обучения (вычисленный t - критерий меньше t табличного, $P > 0,05$): различия не значимы, хотя в очень небольшой мере положительные сдвиги имеют место).

Заключение. Не претендуя на обобщения, следует в этом частном случае утверждать, что работоспособность данной группы студентов - удовлетворительная (сердечная недостаточность).

Чтобы улучшение работоспособности стало заметным, статистически достоверным, следует, прежде всего, рекомендовать дополнительные самостоятельные или организованные занятия хотя бы 1–2 раза в неделю, точнее дозировать физическую нагрузку на имеющихся занятиях по физической культуре и индивидуализировать её.

Эксперимент, несомненно, должен быть более продолжительным по времени: 4 месяцев (68 часов) учебных занятий, которые лишь в пределах

60–70% заняты физическими упражнениями, явно недостаточно.

Литература

1. Артемьев, В.П. Педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья, физического развития и работоспособности студентов / В.П. Артемьев (составитель): методические рекомендации. – Брест: УО «БГТУ», 2004. – С. 7 – 14,17.

2. Гайворонский. И.В. Анатомия и физиология человека / И.В. Гайворонский, Г.И. Нечипорук, А.И. Гайворонский: учеб. для студ. проф. учеб. заведений. – 2 – е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – С. 237,244.

3. Овсянкин, В. А. Дневник здоровья: контроль за состоянием здоровья студента основной и подготовительной медицинских групп / В.А. Овсянкин, Р.И. Бурак, Т.Ю. Логвина (составители). – Минск: БГПУ им. М. Танка, 2000. – 16 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ

Тунчик, Д.В. 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина), darya.tunchik@mail.ru, +375291580447

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

Введение. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Содержание. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста,

состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направление. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения со значительными отягощениями, на выносливость. Например, длительный бег до утомления. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку, на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1- 1,5 ч.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка. Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает лёгкие.

Ритмическая гимнастика – это комплекс несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения

для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками и ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений.

Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 ч. после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч. после приёма пищи и не позднее, чем за 1 ч. до приёма пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак.

Заключение. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма и специализированный характер, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Литература

Е. Г. Мильнер Формула жизни / Е. Г. Мильнер М. : Физкультура и спорт, 1991. – 185 с.

ЧЕЛОВЕК НА ВЕЛОСИПЕДЕ – ЭТО ЗДОРОВО!

Тэртышник, М.Ю. курс 4, Исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина), e-mail swedbrest@mail.ru, телефон +375-29-2212641
Научный руководитель – **А.Д. Сокожинский**, старший преподаватель

Введение. Все большее количество людей в настоящее время ведут борьбу за здоровый образ жизни, поскольку физическая культура укрепляет здоровье, развивает физические силы и двигательные способности человека. Большое разнообразие физических упражнений, применяемых в процессе физического воспитания, позволяют человеку быть в хорошей физической форме и вести здоровый образ жизни. Такие виды спорта как бег, ходьба на лыжах, плавание, велосипед не только развивают мышцы, но и укрепляют позвоночник, что позволяет с большой долей вероятности избежать многих заболеваний в будущем. Можно заниматься любым видом спорта только в целях активного отдыха, развлечения и укрепления здоровья и не ставить перед собой задачи достижения высоких результатов и участия в соревнованиях.

Спортивные развлечения – прогулки пешком, верхом на лошади, на лыжах, на велосипеде и другие должны быть строго дозированы в зависимости от состояния здоровья, возраста, подготовленности, метеорологических и других условий, в которых они проводятся.

Велосипед и оздоровительная физическая культура

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. Езда на велосипеде, равно как и ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля, относятся к таким упражнениям.

Влияние занятия велоспортом на организм очень положительно и широко направлено. Во-первых, укрепляется опорно-двигательный аппарат, во-вторых, – сердечно-сосудистая система, в-третьих, способствует поправке фигуры и пополнению мышечной массы.

Велосипед на сегодняшний день можно считать не только самым эффективным способом укрепления здоровья, но и самым доступным. Какой бы вид спорта ни выбрать для себя в качестве альтернативы тренажёрам, всё равно придётся попотеть – и в прямом, и в переносном смысле этого слова. Результат – подтянутая, спортивная фигура. Как у любого вида физической нагрузки, велосипедные прогулки, как самый популярный на сегодня из способов поддержания формы, имеют свои плюсы и минусы.

ПЛЮСЫ. Можно считать упражнение на выносливость, в основном развивающим нижнюю часть, а точнее - бёдра и ягодицы. Также подтягивает заднюю поверхность бёдер, практически не задействованную во многих других видах физической активности. Антицеллюлитный эффект от занятия велосипедом.

МИНУСЫ. Они как продолжение достоинств. Велосипед не рекомендован тем, кто никак не заинтересован в увеличении объёма бёдер. Фигура велосипедиста отличается некоторой гипертрофией в этой области. Если слишком упорно крутить педали, можно "перекачать" и икры.

Велосипед – одно из лучших творений человеческого разума, это единственная машина, использование которой поистине универсально. Он надёжно служит как разновидность общедоступного, исключительно портативного средства передвижения. Известно также, что по положительному психофизическому воздействию на организм человека езда на велосипеде не имеет себе равных. О велосипеде написано множество научных трудов, справочных, энциклопедических и публицистических изданий.

В настоящее время с бурным развитием технологий и транспортной инфраструктуры велосипедная техника отошла на второстепенные позиции. Нельзя сказать, что велосипед не развивается и не модернизируется, но, тем не менее, данное транспортное средство ушло из

некоторых сфер жизнедеятельности человека. Это выглядит парадоксально на фоне современных проблем, таких как загрязнение окружающей среды, выхлопами автомобильного транспорта и огромные пробки в мегаполисах, все это отрицательно влияет на состоянии здоровья людей.

Велосипеды в настоящее время

В настоящее время велосипеды наиболее популярны в странах Северной и Западной Европы. Самая «велосипедная» страна Европы — Дания, средний житель этой страны проезжает за год на велосипеде 893 километра. Следом идут Нидерланды (853 км). В Бельгии и Германии средний житель проезжает за год на велосипеде около 300 километров. Наименее популярен велосипед в странах Южной Европы — среднестатистический испанец проезжает за год на велосипеде всего 20 километров.

Современная популярность велосипеда в Европе — результат проводимой правительствами политики, так как популяризация велосипеда способствует разгрузке центров городов от автомобилей, улучшению экологической обстановки, а также улучшает здоровье людей.

Для популяризации велосипеда и велосипедного туризма принимаются следующие меры: устройство велосипедных дорожек и прочей инфраструктуры; меры, облегчающие использование велосипеда в сочетании с общественным транспортом.

Во многих крупных городах Европы (а также и США) существуют системы проката велосипедов, которые включают в себя множество специальных парковок, на которых можно автоматически (по кредитной карте или специальному абонементу) брать велосипед. Возвращать велосипед можно на любую удобную парковку.

Велосипед – одно из самых эффективных средств передвижения. Он относительно дешёв, манёврен, автономен, бесперебоен, безопасен, не боится бездорожья и прост в управлении. Неудивительно, что популярность его растёт в западном мире.

Велосипеды занимают гораздо меньше места, чем автомобили. На автомобильные дороги, парковки и гаражи уходит огромное количество места в городе. Представьте, как изменился бы город, модернизированный для велосипедистов и пешеходов, когда на месте этих самых парковок появились бы парки и сады. И наоборот, представьте, что будет с Китайскими городами, когда каждый гражданин Китая приобретёт автомобиль.

Заключение. Велосипед на сегодняшний день можно считать не только самым эффективным способом укрепления здоровья, но и самым доступным. К тому же с его помощью можно и укрепить опорно-двигательный аппарат, и сердечно-сосудистую систему, и поправить

фигуру и пополнить мышечную массу. Вдобавок к этому и чисто эстетическое чувство при поездках как по городу и его паркам, так и на лоне природы.

Для любого вида физической культуры важна системность и постоянство. Именно поэтому велосипед целесообразно сочетать по окончании летнего периода с лыжами, или занятиями на велотренажере.

Литература

1. Чем полезен велосипед.// [электронный ресурс] -режим доступа: <http://www.velorider.ru/bike/polezen.shtml>.-дата доступа 15.11.2015
2. Велосипеды Forward.//Чем полезен велосипед [электронный ресурс].- режим доступа: <http://forwardvelo.ru/helpful/cycling/>.-дата доступа 15.11.2015
3. Велокат.//Велосипед и здоровье.[электронный ресурс].-режим доступа: <http://www.velokat.ru/health.html>.-дата доступа 15.11.2015

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СУО ВУЗА

Т.С. Шестиловская, 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина), eksi@tut.by, телефон +375295534493
Научный руководитель - О.М. Клос

Введение. Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений (ВУЗов) была и остаётся проблема физического воспитания студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (СУО). Особая актуальность данной проблемы обуславливается, прежде всего, тесной связью между физической подготовленностью и общим состоянием здоровья. Выполнение физических упражнений, повышение двигательной активности самым непосредственным образом оказывают оздоровительное влияние на организм человека [5].

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Такие мячи имеют в разных странах различные названия Resisrt-a-boll, Bodyboll, Swissball. В нашей стране их чаще называют фитболами (Fitball) [1].

Швейцарские врачи в 1909 году первыми стали использовать мячи большого размера для лечения людей с заболеваниями позвоночника. Ими была проведена большая исследовательская работа, и с тех пор мяч активно используется для занятий по лечебной физической культуре в оздоровительных целях во многих клиниках мира [2]. В Республике Беларусь занятия с использованием фитболов в последние годы

пользуются всё большей популярностью. Возрастает разнообразие способов применения этого мяча в оздоровительных занятиях.

Целью исследования является изучение возможности использования фитбол-гимнастики в физическом воспитании студенток СУО ВУЗА.

Содержание. Если изначально фитбол использовался как тренажер для реабилитации больных после травм опорно-двигательного аппарата, а затем появился во многих лечебно-оздоровительных программах, то сегодня этот большой мяч является основой нового направления оздоровительной гимнастики и служит эффективным средством развития силы, гибкости, выносливости, координации движений и др. [2].

Большие возможности его применения в различных целях обусловлены оздоровительной направленностью и широким спектром воздействия на физическую подготовленность и физическое развитие занимающихся. По данным исследований авторов, изучавших влияние занятий на фитболах на организм занимающихся, выявлено, что они воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствуют развитию двигательных способностей, а также влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. По утверждению А.А. Потапчук и М.Д. Дидур (2001), оздоровительный эффект обусловлен целым рядом биомеханических факторов [3]. Это и санкционирование мышц и систем организма, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия при выполнении упражнений в седе на мяче, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов.

Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях с применением фитболов, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических вибраций, проявляющиеся на уровне всего организма и отдельных его систем. Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины. Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения, чему активно способствуют занятия на мячах. Методически правильно построенная программа занятий и оптимальная нагрузка обеспечивают создание сильного мышечного корсета за счет включения в работу более глубоких мышечных групп.

По мнению Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук (2009), упражнения верхом на мяче способствуют разгрузке позвоночного столба,

мобилизации различных его отделов, а также лечению остеохондроза, сколиоза и т.д. [4].

Вместе с тем, известно, что механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому мяч может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация, передающаяся на мокроту, разрывает ее связи и тем самым улучшает реологические свойства, что способствует более легкому откашливанию. Этот физиологический эффект может использоваться у занимающихся с заболеванием легких (А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, 2001) [3]. Кроме лечебного эффекта, который оказывают мячи на организм занимающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, занятия с использованием фитболов способствуют развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений и др.

Вместе с тем, необходимо отметить, что упражнения, выполняемые на фитболах, способствуют формированию и коррекции фигуры, поэтому его часто используют в качестве опоры для силовой части комбинированных занятий по разным направлениям фитнеса [1].

Занятия фитбол-гимнастикой обладают специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики, что делает их более доступными для любого контингента занимающихся. Так, к ним относятся:

- во время выполнения упражнений на фитболах мышцы (не только крупные, но и более глубокие, мелкие) находятся в постоянном тонусе, что обеспечивает удержание равновесия на мяче и фиксирования правильной осанки;

- осевая нагрузка на позвоночник при выполнении упражнений сидя на фитболах меньше, чем при ходьбе, беге и др.; ног минимальна, по сравнению с другими видами аэробных тренировок;

- при выполнении упражнений фитбол-гимнастики также тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, но в более щадящем режиме;

- занятия фитбол-гимнастикой доступны всем возрастным группам занимающихся и людям, страдающим различными нарушениями в состоянии здоровья [1, 2].

Заключение. Таким образом, изучение научно-методической литературы показало, что возможности использования фитболов в процессе физического воспитания студентов СУО ВУЗа велики т.к. упражнения с использованием фитболов благотворно влияют и на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, активизируют обмен

веществ, повышают уровень физической подготовленности и улучшают показатели двигательных способностей.

Литература

1. Сайкина, Е.Г. Танцы на мячах: оздоровительно-развлекательная программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб. : издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 31 с.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений [Текст] / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. - Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 176 с.
4. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. - СПб. : Речь, 2009. – 179 с.
5. Сетяева, Н.Н. Физическое воспитание в спец. мед. группах педагогич. вуза / Н.Н. Сетяева, Н.А. Китайкина. – М. Теория и практика физической культуры и спорта, 2010. – №2. – С. 34.

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Федорук Ю. В., 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина), fedoruk.1997@list.ru

Научный руководитель – **А.В.Шиндина**, преподаватель

Введение. Под допингом понимают введение в организм различных препаратов, которые стимулируют физические возможности человека. Казалось бы, ну и что тут особенного? Всё дело в том, что допинговые средства, даже самые безобидные, в той или иной мере оказывают отрицательное влияние на здоровье. Такого мнения придерживаются не только медики, но и спортсмены, то есть та категория людей, с которыми неразрывно связана тема допингов. Одним из самых популярных видов допинга являются анаболические стероидные гормоны. Особенно широко анаболики распространены среди атлетов-любителей, которые желают быстрее накачать мышцы и достигнуть новых, более впечатляющих результатов собственной силы и выносливости [1,2].

Содержание. Нами была поставлена цель – исследовать отношение студенческой молодёжи к применению гормональных препаратов в процессе самостоятельных занятий физическими нагрузками. Для

изучения данного вопроса была разработана анкета в которой определялись следующие показатели:

- Знают ли студенты об отрицательном влиянии гормональных препаратов;
- Применялись ли ими гормональные препараты для развития физических качеств;
- Можно ли применять гормональные препараты без консультации врача;
- Безопасны ли гормональные препараты для здоровья человека;
- Есть ли у них желание заниматься физическими нагрузками с применением гормональных препаратов;
- Применяют ли знакомые гормональные препараты при физических нагрузках;
- Знают ли о существовании гормональных препаратов;
- Есть ли положительные стороны в применении гормональных препаратов.

В анкетировании принимали участие студенты 2 курса социально педагогического факультета (36 человек). Исходя из полученных данных, можно сказать, что 56% респондентов уверены в отрицательном влиянии гормональных препаратов на организм человека в процессе занятия физическими упражнениями. Никто из опрошенных не применял гормональные препараты при физических нагрузках для развития физических качеств. Однако, 65% знают о существовании таких препаратов и 72% , считают, что нельзя их принимать без консультации спортивного врача. И 45% предполагают, что такие препараты не наносят вред организму.

Вывод. Анализ анкет позволил выявить, что при занятиях физическими нагрузками студенты непрофильных факультетов не применяют гормональные препараты и осведомлены о негативном воздействии их на организм без какой-либо надобности.

Литература

1. Федорович С.В. Допинг и аллергия /С.В. Федорович ; под ред. С.В. Федорович – Мн.: БИТ «Хата», 1994 г. – 80 с.
2. Морозов В. И., Косолапов В. А., Федорович С. В. Допинг в спорте: методическая разработка / С.В. Федорович ; под ред. В.А. Косолапов – Мн., 1989 г.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.С. Якимчук, 4 курс, юридический факультет, (Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина), anzelia@bk.ru, +375-29-738-70-83

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

Введение. Здоровье является основой формирования личности человека. В.П. Лукьяненко сказал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих студентов главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».[1].

Самое верное средство борьбы с любыми болезнями — укрепление здоровья. Для этого есть немало средств: физкультура и спорт, закаливание, соблюдение правил гигиены, хорошее питание.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Цель. Выяснить отношение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Методы. Анкетирование, анализ литературных источников.

Содержание. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние здоровья студентов, личность преподавателя, содержание занятий.

На формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям влияют следующие субъективные факторы: соответствие эстетическим вкусам, развитие познавательных способностей.

Нами было проведено анкетирование студентов 1-4 курсов юридического факультета. В анкетировании принимало участие 80 человек.

По результатам анкетирования студенты:

- считают, что самостоятельные занятия необходимо включить в образовательную программу: на 1 курсе – 43,1%, на 2 курсе – 18,0%, на 3 курсе – 7,3%, на 4 курсе – 9,6%.

- считают, что необходимо включить, но не знают, как разрабатывать и проводить занятия самостоятельно: на 1 курсе – 36,3%, на 2 курсе – 16,1%, на 3 курсе – 4,2%, на 4 курсе – 7,3%.

- категорически против нововведений в занятиях по физической культуре: на 1 курсе – 16,0%, на 2 курсе – 19,3%, на 3 курсе – 23,5%, на 4 курсе – 17,6%.

- понимание личностной значимости занятий: на 1 курсе – 33,6 %, на 2 курсе – 27,0 %, на 3 курсе – 13,5 %, на 4 курсе – 12,3 %.

- понимание значимости занятий для студентов: на 1 курсе – 32,0%, на 2 курсе – 24,8%, на 3 курсе – 10,1%, на 4 курсе – 13,6 %.

Поэтому можно сделать вывод о том, что у половины учащихся возникают проблемы с проведением самостоятельных занятий.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что студенты младших курсов сталкиваются с проблемой разработки занятий и боязнью проведения их самостоятельно. Студенты старших курсов более критично, оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой.

Заключение. Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния студента. Тревожным выводом из данных таблицы является недооценка студента роли самостоятельных занятий в учебной программе. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности.

Необходимо привлекать студентов к разработке самостоятельных занятий по физической культуре. Это в будущем может помочь им организовать свой индивидуальный досуг и позволит увеличить потребность в физических упражнениях, для укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

Литература

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы занятий / В.П. Лукьяненко. – Москва: Academia, 2003. – 480 с.