

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

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Материалы XX республиканской
студенческой научно-практической конференции



Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
26–27 марта, 2020

УДК 796-05:613.0+613.75:615.825
ББК 75.0:53.54+75.1
П 78

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

Рецензенты

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

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент **К. И. Белый** (гл. редактор)
канд. пед. наук, доцент **А. В. Шаров**
канд. пед. наук, доцент **Т. С. Демчук**
канд. пед. наук, доцент **Э. А. Моисейчик**
канд. биол. наук, доцент **М. В. Головач**
канд. биол. наук, доцент **А. Н. Герасевич**
доцент **В. Г. Беспутчик**
старший преподаватель **С. К. Якубович**

П 78 Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи : сб. материалов XX республ. студенч. научно-практич. конф., Брест, 26–27 марта 2020 г. / Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина; редкол. : К. И. Белый (гл. ред.). – Брест : БрГУ, 2020. – 506 с.
ISBN 978-985-473-909-0.

В сборник включены материалы докладов студентов и магистрантов БрГУ имени А. С. Пушкина, а также других УВО Республики Беларусь по актуальным проблемам теории и практики физической культуры, различных видов спортивной деятельности, а также здоровья детей и молодежи. Тематика докладов отражает направления работы студенческих научно-исследовательских объединений в 2019–2020 учебном году.

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

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

УДК 796-05:613.0+613.75:615.825
ББК 75.0:53.54+75.1

ISBN 978-985-473-909-0

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

МОСКВИН Э. В. Проблемы развития женского спорта на примере США.....	14
САМКЕВИЧ М. В. Показатели гибкости девочек 7–8 лет.....	16
СТАРИНСКАЯ В. В. Особенности специальной скоростной подготовленности девушек-спринтеров на подготовительном этапе тренировки.....	17
СЫСА О. И. Показатели передач мяча за игру в мини-футболе.....	19
ТАРАСОВ П. Р. Антропометрические показатели девочек-синхронисток в возрасте 7-8 лет.....	20

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

АВДЕЙЧИК М. С. Проблемы организации занятий атлетической гимнастикой в условиях школы.....	21
БЕЛЕСТА С. А. Научно-методическое сопровождение футболистов на различных этапах деятельности.....	23
БРОДНИЦКАЯ И. А. Построение интегральных профилей психофизического развития детей разного дошкольного возраста, занимающихся по системе М. Монтессори.....	24
БУРСКАЯ А. С. Инновационные направления развития системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.....	26
БУТЕНКО З. Ю. Особенности проявления лидерских качеств у спортсменов- игровиков различного амплуа.....	28
ВОЛОДКЕВИЧ Е. А. Уровень развития силовых способностей высококвалифицированных женщин-метателей различных специализаций в Республике Беларусь.....	30
ГОЛОВЧИНЕР А. Д. Баскетбол для девочек: проблемы мотивации.....	33
ДРЕМУК Г. В. Характеристика двигательных качеств в юных гандболистов 2005–2006 годов рождения, участников «Зубр-Капп».....	34
ЖУК Н. С. Возрастная динамика личностных особенностей спортсменов игровых видов спорта.....	35
КИСЕЛЬ М. А. Анализ выступления белорусских спортсменов на II Европейских играх 2019 года.....	36
КИСЕЛЬ М. А. Биомеханическая модель движений прыгунов в воду с 10 метров.....	38
КИСЕЛЬ М. А. Спортивная инфраструктура I и II Европейских игр.....	40
КЛУНДУК К. Г. Динамика развития скоростных способностей у девочек среднего школьного возраста.....	43
КОВАЛЬ П. А. Особенности развития скоростных способностей у девушек старшего школьного возраста.....	44
КОЛЯДИЧ Н. Г. Повышение эффективности уроков физической культуры с применением нестандартного инвентаря.....	45
КОНОВАЛЬЧУК Д. Ю. Показатели общей выносливости девочек среднего школьного возраста.....	47
КОХНЮК В. В. Особенности развития гибкости у детей младшего школьного возраста.....	48

КОХНЮК В. В. Развитие физического качества гибкость у занимающихся спортивной аэробикой.....	49
КРИВОЛЕВИЧ Д. М. Современная система восстановления в футболе.....	51
КРУКОВИЧ А. А. Спортивная акробатика: особенности тренировочного процесса.....	52
КРУШ Ю. А. Динамика скоростно-силовых показателей футболистов.....	53
КУЛУКАЕВ В. И. Развитие координационной способности точности попадания футбольного мяча в цель.....	54
КУЛУКАЕВ В. И. Формирование координационной способности точности попадания футбольного мяча в цель у юных футболистов.....	56
ЛОСКО П. В. Формы совместной деятельности школы и семьи в процессе физического воспитания.....	57
ЛУКАШЕВИЧ О. В. Прикладная гимнастика в системе физического воспитания студентов.....	59
ЛЮ ИЧЖЭ Модельные биодинамические параметры прыгунов воду высокой квалификации	61
МА ЦЗЯ ХАО Особенности психической, физической и технико-тактической подготовки юных футболистов на разных этапах макроцикла.....	63
МАГУЦКИЙ П. А. Исследование отношения городского населения к платным услугам за посещение физкультурно-спортивных сооружений.....	67
МАЛАШКЕВИЧ М. С. Уровень развития выносливости у учащихся среднего школьного возраста.....	68
МИСЕЙКО Ю. А. Показатели скоростно-силовых способностей студентов.....	69
НАУМОВИЧ В. Г. Женский футбол: основы тренировочного процесса.....	70
НИН ЮНКАН Пластичность движений человека в системе традиционной и восточной физических культур	71
ОГАРКО Е. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на процесс воспитания физической культуры личности.....	74
ПАВЛОВИЧ Я. А. Динамика показателей скорости гребли у женщин, специализирующихся в академической гребле.....	77
ПАВЛОВИЧ Я. А. Показатели темпов скорости гребли у девушек, занимающихся академической греблей.....	79
ПАВЛОВИЧ Я. Э. Показатели морфофункционального созревания организма юных хоккеистов.....	81
ПАВЛОВИЧ Я. Э. Особенности показателей дыхания у женщин в пожилом возрасте.....	82
ПАВЛОВИЧ Я. Э. Темпы роста скоростных способностей мальчиков 10–15 лет.....	83
ПАТЕЮК Е. В. Образ жизни современной молодежи и его влияние на здоровье.....	84
ПИЛИПЧУК О. О. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста в г. Бресте.....	85
ПИЛЯВЕЦ Р. П. Общеразвивающие упражнения для детей и их роль в физической культуре.....	87
ПИУЛЬСКАЯ В. В. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни современного студента	90
ПРОСКУРА Е. Р. Ритмическая гимнастика как средство физического воспитания младших школьников.....	92
ПЫТЛЯК А. Э. ПАТЕЮК Е. В. Волейбольная лига наций как важнейший показатель уровня мастерства женских национальных команд 2019-го года.....	94
РАПЕКА Я. И. Влияние занятий физической культурой на функциональное состояние лиц среднего возраста.....	95
САМКЕВИЧ М. В. Показатели скоростно-силового характера у мальчиков 7–8 лет.....	97

СЕЛИВОНИК К. С. Динамика развития специфических физических качеств начинающих фехтовальщиков.....	98
СТРУКОВА Д. Г. Общедоступный спорт и его значение для современной молодежи.....	100
СУНЬ СУЙЦЯН Разработка и обоснование критериев оценки физического и технического потенциала пловцов на этапе углубленной специализации..	102
СЫСА О. И. Динамика показателей передачи мяча в защите игроками СК «Аматар».....	104
СЫСА О. И. Сравнительные показатели потери мяча в игре команды СК «Аматар».....	105
ТАБАКОВА Н. В. Утренняя гимнастика с элементами психотренинга как условие психологического комфорта детей.....	106
ТАРАСОВ П. Р. Показатели динамометрии кисти девочек-синхронисток в возрасте 7–8 лет.....	108
ТАРАСОВ П. Р. Показатели темпов развития окружности грудной клетки синхронисток в возрасте 7–8 лет.....	109
ТАТАРЧУК И. А. Футбольные правила: фол «последней надежды».....	110
ТОМАШУК А. Т. Индивидуально-психологические особенности спортсменов различной квалификации.....	111
ТОМАШУК А. Т. Показатели длины и массы тела детей в возрасте 7–8 лет, занимающихся хоккеем с шайбой	112
ТОМАШУК А. Т. Показатели силового индекса детей в возрасте 7–8 лет.....	113
ХОХЛОВА К. С. Системный подход к постановке целей и организации физического воспитания в вузе.....	114
ЦЗЯО ЧЖИБО Теоретико-методические особенности системы Ушу в структуре восточных оздоровительных систем	116
ЦЮ ГУАНВЭЙ. Философские аспекты и принципы китайских оздоровительных систем и их влияние на человека	120
ЧЕРНЯВСКИЙ Д. А. Командное формирование средствами физического воспитания, тембилдинг.....	123
ШАПОВАЛ Е. В. Уровень скоростных способностей девочек младшего школьного возраста.....	124
ШПАКОВСКАЯ А. Н. Особенности развития скоростно-силовых способностей у мальчиков среднего школьного возраста.....	125
ШПАКОВСКАЯ А. Н. Показатели скоростных способностей учащихся старшего школьного возраста.....	126
ЩУРКО А. М. Развитие координационных способностей средствами хореографии.....	127
ЩУРКО А. М. Особенности развития гибкости у студентов занимающихся спортивными играми.....	128
ЮРКО М. А. Сопряженное развитие психических процессов и физических качеств детей 8–9 лет средствами подвижных игр в летнем оздоровительном лагере.....	129
ЯНКОВСКИЙ Ю. А. Гандбол в школьной программе по физической культуре и здоровью.....	130

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

АБРАМЧУК М. А. Виды аквафитнеса и аквааэробики.....	133
АДАМОВИЧ К. Д. Морально-психологический климат в спортивном коллективе: Милевский vs. Шпилевский.....	134
БАСИЧ Н. А. Уровень развития силовых способностей дзюдоистов в группах начальной подготовки.....	137
БОВТКО Е. И. Уровень развития координационных способностей дзюдоистов в учебно-тренировочных группах первого года обучения.....	138
БОГДАН М. В. Особенности тестирования специальной спринтерской выносливости.....	140
БОГДАН М. В. Современная организация мезоциклов подготовки в длинном спринте.....	142
ВИРКОВСКИЙ Д. А. Использование дополнительных инновационных средств в тренировочном процессе пловцов.....	143
ВИРКОВСКИЙ Д. А. Принципы и способы закаливания водой.....	145
ВЛАСОВ А. О. Оздоровление детей на уроках физической культуры через занятия спортивными играми	147
ВОЛОДКЕВИЧ Е. А. Скандинавская ходьба как средство оздоровления.....	149
ГАВРИЛОВА В. В. Особенности самоактуализации студентов-спортсменов.....	151
ГНЕДЬКО Е. В. Средства восстановления в подготовке спортсменов легкоатлетов.....	153
ГНЕДЬКО Е. В. Анализ подготовки юных спортсменов.....	155
ГОРОХ Н.А. Коронавирус COVID-19 и требования процесса гигиены для профессиональных спортсменов.....	157
ДАНИЛЮК Д. С. Подготовка барьеристов (100–110 м) в подготовительном периоде...158	
ДЕЦУК В. И. Лечебное плавание как средство физической реабилитации.....	161
ЖУК В. С. Уровень развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов в учебно-тренировочных группах первого года обучения.....	162
ЗАКРЕВСКИЙ Я. В. Уровень развития общей и специальной выносливости дзюдоистов в учебно-тренировочных группах.....	164
КАРПУК В.П. Техническая подготовка толкателей ядра на этапе углубленной специализации.....	165
КОЛЯДИЧ А. В. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших толкателей ядра современности	167
КОЛЯДИЧ А. А. Особенности физической подготовки толкателей ядра.....	169
КОНОНОВИЧ А. В. Знаменитые футбольные менеджеры. Сэр Алекс Фергюсон: легенда «Манчестер Юнайтед».....	171
КУЗЬМИЧ В. А. Влияние психической надежности на успешность спортивной деятельности легкоатлетов.....	172
ЛЕВЧУК О.С. Особенности занятий лечебным плаванием	174
ЛЕПЕСЕВИЧ А. Н. Средства и методы определения уровня развития физических способностей дзюдоистов.....	175
ЛОСКО П. В. Научно-методические аспекты применения специальных упражнений в тренировке копьеметательниц.....	176
ЛУБНИК В. С. Основы функционального контроля в детском спорте.....	178
ЛУКАШЕВИЧ О. С. Современные критерии техники спортивной ходьбы у мужчин и женщин.....	180

МАНЧАК Т. А. Использование реабилитационных тренажеров у студентов специального медицинского отделения.....	181
МАЦУКА Д. Н. Специфические объемы тренировочных нагрузок в беге на длинные дистанции на основе поляризационной модели их распределения.....	183
МАЦУКА Д. Н. Параметры объемов выполненной работы у бегунов на длинные дистанции квалификации I разряда в соответствии со скоростными режимами бега.....	185
МЕСНИКОВИЧ В. Э. Брестский областной центр олимпийского резерва по гребле и его значение в оздоровительной направленности молодежи.....	187
МИЦКОВИЧ В. П. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов.....	189
МОСКВИН Э. В. Особенности занятий плаванием для детей с ограниченными возможностями здоровья.....	191
ПАШИНСКАЯ В. А. Методы отбора в группы начальной подготовки дзюдо.....	193
ПЫТЛЯК А. Э. Сбалансированное питание при занятиях спортом.....	195
РОВНЕЙКО Д. М. Методика подготовки спортсменов (2-3 разрядов) в спринтерском беге.....	197
РОВНЕЙКО Д. М. Специальные упражнения, используемые в тренировке в спринтерском беге.....	200
РУСАК Н. Г. Планирование тренировочных нагрузок в беге на выносливость в соответствии с критериями анаэробного и аэробного порога.....	202
СЕЗИК С. С. Воспитание моральных и волевых качеств в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в дзюдо.....	205
СЕЛИВОНИК К. С. Роль лыжного спорта в оздоровлении школьников.....	207
СОЛОВЕЙ С. В., ПАВЛЮКОВИЧ Т. В. Виды метаний в подготовке сильнейших метательниц молота мира.....	209
СТАДНИК Е. В. Особенности процесса обучения упражнениям гиревого спорта....	210
СТАНЧУК Д. В. Особенности занятий кондиционной тренировкой.....	211
СТАРИНСКАЯ В. В. Особенности специальной силовой подготовленности девушек-спринтеров на предсоревновательном этапе тренировки.....	212
СТАРИНСКАЯ В. В. Особенности специальной скоростной подготовленности девушек-спринтеров на подготовительном этапе тренировки.....	214
СТРУНЕЦ В. Ю. Построение, содержание и технология подготовки тренировки квалифицированных спортсменов легкоатлетов.....	216
ЦЕЛУЙКО Д. В. Динамическая стабилметрия как метод оценки двигательно-координационных способностей.....	218
ЧЕРНООКАЯ Я. С. Психологическая, теоретическая и тактическая подготовка в беге 100–400 м.....	220
ЧЕРНООКАЯ Я. С. Формирование личности студента в процессе физического воспитания.....	223
ШАЙКОВ К. М. Тренировочная и соревновательная деятельность в эстафетном беге 4×100 м.....	224
ШОЛОТА А. С. Легкая атлетика в системе профессионального спорта: проблемы и решения.....	227
ШОЛОТА А. С. Формы организации физической культуры школьников.....	230
ШУТКО Н. В. Подходы к использованию сенситивных периодов (чувствительных) физического развития дзюдоистов в процессе учебно-тренировочной деятельности.....	232
ЯКУШИК А. Ю. Педагогический контроль и наблюдение учебно-тренировочном процессе дзюдоистов.....	234

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

БАСОВ Д. С. Причины возникновения сколиоза у студентов.....	236
БЕЛОВЕЖА О. П. Проявления гиподинамии у студентов.....	238
ВИШНЯКОВА О. И. Показатели уровня гемоглобина на разных сроках беременности.....	239
ВОЛК А. Н. Двигательная активность студенток во внеаудиторное время.....	241
ГОЛОВИЙ Д. Р. Особенности проведения тренировки по тяжелой атлетике у студентов факультета физического воспитания.....	242
ГУРЬЯНОВА Е. Ю., ТОЛОХ П. И. Особенности физического развития и состояния кардио-респираторной системы студентов в процессе обучения и физического воспитания	243
ДЕЦУК В. И. Особенности применения физических упражнений для школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.....	245
ДИКАЯ А. Р. Молодежь и фастфуды: мода или стиль жизни.....	246
ЕВДОКИМОВ Н. В. Особенности питания футболистов в соревновательный период...	248
ЖЕЛЕЗОВСКАЯ М. А. Оздоровительное воздействие комплексной растяжки на организм девушек в рамках проведения занятий по физической культуре.....	250
ЖУРАВЛЕВА У. В., КРЫЛОВА А. Ю. Проблема бесконтрольного употребления минеральной воды студенческой молодежью.....	252
ЗДИТОВЕЦКАЯ А. В. Роль известных ученых в разработке современных медико-биологических основ ЛФК и массажа.....	254
ЗУБКО Т. С. Компонентный состав тела женщин пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой.....	256
КАРПУК М. В. Проблема избыточного веса в студенческой среде и борьба с ним.....	258
КИРИЛЮК К. О. Адаптационные механизмы организма к высоким физическим нагрузкам.....	260
КИСИЛЬ В. М. Влияние цифровых технологий на объем памяти.....	262
КОВАЛЬ П.А. Особенности профилактики травматизма у баскетболисток.....	263
КРИВОЛЕВИЧ Д. М. Элементы оптимизации содержания учебного материала подготовки учителя физической культуры и здоровья по дисциплине «Спортивная медицина».....	265
КУХАРЧУК П. С. Применение информационных технологий в физической культуре и спорте.....	268
ЛЕВЧУК О. С. Распространенность неврологических заболеваний и их влияние на повседневную активность населения.....	270
ЛЕОНОВА М. В. Оценка функционального состояния дыхательной и серечно-сосудистой системы.....	272
ЛОСКО П. В. Динамика результатов в метании копья у брестчанок за последние 2 года.....	274
ЛУКАШЕВИЧ О. С. Динамика результатов в спортивной ходьбе у юношей за 2019 год.....	276
МИСЮЛЯ Д. И. О взаимодействии умственной и физической нагрузки.....	278
НИНАРД А. А. Кальян или сигареты: что опаснее.....	280
ОРАЗГЕЛДИЕВ Ш. Функциональное состояние аппарата внешнего дыхания у туркменских студентов-юношей.....	282
ПАНАСЮК Е. А. Некоторые аспекты исследования отношения студенток	

к своему здоровью.....	283
РАПЕКО Я. Н. Анализ времени пробегания дистанции 150 м у бегуний-спринтеров в подготовительный период.....	284
РАССОХИНА А. Г. Об особенностях занятий в специальных медицинских группах (СМГ) в БГУ.....	285
РЕЗАНОВИЧ Т. Н., ПЕРЕЦ М. А., САВИЦКАЯ В. А. Фастфуд как актуальная проблема питания.....	287
РОХАЦЕВИЧ Д. И. Сравнительный анализ питьевой воды из разных источников.....	289
РУБЦОВА С. О. Физическая культура и спорт – основа формирования здорового образа жизни.....	291
РУКША Н. С. Анализ здорового образа жизни в Республике Беларусь. Формирование здорового образа жизни.....	292
РЫЛАЧ Ю. В. Эффективность вакцинации.....	295
САРАНЦЕВА М. Е. Йога – гимнастика или стиль жизни студента.....	297
САХАЩИК А. А., ШУЛЬЖИК Д. Д. Гигиена и безопасность во время занятий физической культурой.....	299
СВИТИЧ И. А. Значение тренажеров в реабилитации студентов после перенесенных травм.....	301
СИМОНОВИЧ И. И. Влияние повышенного уровня шума на слуховой анализатор человека.....	303
СКИРУК Е. П. Роль обуви в нарушениях опорно-двигательного аппарата.....	305
СТАНЧУК Д. В. Современные методы профилактики и лечения плоскостопия у детей и подростков	307
СТАРИНСКАЯ В. В. Оценка степени адаптации организма спортсмена к гипоксии.....	309
СТАРИНСКАЯ В. В., ЛИС Л. В. Анализ адаптации организма студентов факультета физического воспитания к гипоксии.....	311
СТЁПИНА Л. А. Методические подходы к формированию содержания урока ФКиЗ в СМГ для детей с избыточной массой тела и ожирением.....	314
СТОПИНЧУК В. Р. Студенческая волонтерская деятельность на соревнованиях для людей с ограниченными возможностями.....	315
ТОМАШУК А. Т. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов БрГУ имени А.С. Пушкина с помощью пробы Руфье-Диксона.....	317
ТУР Н. А. Йога как средство профилактики и лечения аллергических заболеваний.....	319
ХВАЩЕВСКИЙ М. И. Обзор влияния нутрицевтиков на сердечно-сосудистую систему.....	321
ХВЕСЬКО Д. В. Функциональное состояние системы внешнего дыхания у девушек-спортсменок разной степени тренированности.....	323
ШАРКО А. Д., ФЕДОРЧУК С. А. Исследование содержания и структуры двигательной активности студентов БрГУ имени Пушкина.....	325
ШЕВЧИК Э. В. Функциональное состояние аппарата внешнего дыхания у спортсменов-юношей с различным уровнем физической подготовленности.....	327

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

АКУЛИЧ А. В. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.....	330
АНДРОСЮК А. О. Самоконтроль при занятиях на тренажерах.....	332
АНДРОШУК Л. В. Методы развития кардиореспираторной системы у студенческой молодежи в группе СМГ.....	334
АНТОНОВИЧ Д. Н. Роль здоровьесозидающих технологий в жизнедеятельности студентов.....	336
БАЛЮК Ю. С. Физическая культура в системе современного образования: проблемы, решения и перспективы.....	337
БЕЛЮК А. О. Физические упражнения для профилактики системы кровообращения у студентов.....	339
БЕРНАЦКИЙ С. В. Спорт в жизни современного общества.....	340
БУРА А. В. Содержание свободного времени студентов вуза и место в нём физической культуры.....	342
БУРНОС А. В. Самоконтроль за физическим состоянием студентов с помощью пульсометрии.....	345
ВОЛК В. А. Реализация образовательного потенциала при формировании ЗОЖ студентов.....	347
ВОЛЧОК Е. А. Физическая культура как средство борьбы с профессиональным и эмоциональным выгоранием.....	349
ГАБАРАЕВА В. Т. К здоровью через здоровый образ жизни.....	351
ГОРБАЧ А. А. Закаливание в системе физического воспитания технического ВУЗа.....	353
ГРИНЮК Н. А. Характеристика оздоровительного бега у нас и за рубежом в сравнении.....	355
ГРИШИН Р. А. Здоровьесозидающие технологии в жизнедеятельности студентов.....	357
ГУПЕНЮК Ю. В. Роль здоровья в системе жизненных ценностей молодежи.....	359
ДАВЫДОВА К. А. Отношение студентов к правильному питанию.....	361
ДАЙНЕКО Д. М. Здоровьесозидающие технологии в жизнедеятельности студента.....	362
ДРАНЕЦ Я. А. Помощь в развитии физической активности пожилых людей студенческой молодежью	364
ДРОЗД Д. Н. Развитие гибкости в СМГ средствами хореографии.....	366
ДУЛЬ О. Ю. Интернет-зависимость студенческой молодежи на примере БрГУ имени А.С. Пушкина.....	369
ЗОЛОТУХИНА А. Э. Релаксация в процессе занятий студентов строительного факультета.....	371
ИЛБЮЧИК В. Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста в семье.....	372
КАРЧЕВСКИЙ И. А. Использование кардиотренажеров в физическом воспитании студентов.....	374
КАРПОВИЧ А. В. Физическая активность студентов.....	376
КАХАНОВИЧ М. С. Стретчинг в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения.....	378
КИЗУН О. В., САВЛУК Ю. С. Индивидуально-личностный подход в физическом воспитании.....	379
КИЗУН О. В., САВЛУК Ю. С. Проблемы формирования ЗОЖ. Влияние физической культуры на жизнь человека.....	384
КЛИМКО Е. П. Использование физических упражнений для устранения	

избыточной массы тела.....	386
КОРЗАН Д. А. Джогинг – влияние на здоровье.....	388
КОТ Д. В., МАКАРЕВИЧ Х. Н. Пищевые добавки и их влияние на здоровье человека.....	389
КРАГЕЛЬ А.Ю. Развитие физических качеств студентов.....	391
КРЕЙДИЧ Д. Э. Мотивация студентов к закаливанию.....	393
КРЫЛОВ А. О. Катание на велосипеде: польза и выгода.....	394
КУЛЬГОВЕНЯ Л. А. Стимулирование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе познавательно-практической деятельности.....	396
ЛАЗАРЕВА К. С. Формирование физической культуры личности средствами физического воспитания.....	399
ЛАРЮШИНА С. Г. Нетрадиционные виды спорта как способ повышения интереса студентов к занятиям физической культурой.....	401
ЛЕОНЧИК Е. В. Стретчинг в системе реабилитационных мероприятий у студентов СМГ.....	403
ЛИПИНА Е. Г. Влияние физических упражнений и диет на сахарный диабет.....	405
ЛИС М. С. Специфические особенности при обучении плаванию студентов в ВУЗе.....	407
ЛОГВИНА Ю. С. Приоритетность выбора развития физических качеств студентами факультета иностранных языков.....	409
ЛОГВИНА Ю. С. Методы закаливания.....	411
МАНЧАК Т. А. Использование реабилитационных тренажеров у студентов специального медицинского отделения.....	413
МАРКЕВИЧ К. Л. , ОПОЛЬКО П. С. Фитнес для женщин	415
МИЗЕРИЯ Е. С. Развитие гибкости в спец. мед. группах.....	418
МИСЬКО А. А. Физкультура в школе: спорт или развлечение.....	421
МИТЬКО В. Г. Влияние спортивного ориентирования на жизнедеятельность студентов.....	422
МОИСЕЙЧИК А. Э. Влияние физической активности на умственные способности студента.....	424
МОЩИК Л. Н. Актуальность утренней гигиенической гимнастики в режиме студентов вуза.....	426
МУШИНСКАЯ К. А. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой студентов ВУЗа.....	428
НАЗАРОВ И. А. Базовая проблематика формирования валеологических ценностей в жизни студента.....	429
НЕДВЕЦКАЯ Е. О. Легкая атлетика как первенствующий из видов спорта. Отношение к ней современной молодежи.....	431
НИЧИПОРУК К. В. Занятия физическими упражнениями студентов факультета иностранных языков.....	433
НОВАК А. А. Проблемы воспитания здорового образа жизни студентов факультета иностранных языков.....	434
ОПОЛЬКО П. В. Преодоление никотиновой зависимости и спорт.....	436
ОСИПУК Д. В. Береги зрение.....	438
ПОГОРЕЛЬСКАЯ И. И. Релаксационная физическая культура при сколиозах.....	439
ПОЛЮХОВИЧ А. Н., ПОЛЯЧОК Т. С. Пространственный анализ физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь с использованием Qgis....	441
ПОЛЯЧОК Т. С., ПОЛЮХОВИЧ А. Н. Создание интерактивного тура по популярным музеям спорта Европы в story map.....	443
ПРОКОПЧИК Г. В. Особенности стимулирования двигательной активности	

детей старшего дошкольного возраста в процессе познавательно-практической деятельности.....	445
ПШКИТ И. И. Отношение студенческой молодежи к занятиям спортом и физической культуре.....	446
ПЫШКО Д. А. Физическая культура при сколиозе.....	448
РИЧКО В. В. Гибкость и методика ее развития.....	450
РОМАНЕНКО В. В., МИХАЛЕВИЧ В. А. Здоровьесбережение как образ жизни курсанта.....	452
САВИЦКИЙ О. М. Здоровый образ жизни в жизни студентов.....	454
САХАРЧУК М. В. Искусство расслабления с помощью релаксационной гимнастики для улучшения здоровья студентов.....	457
СЕВОСТЬЯНОВА В. Д. Применение подвижных и спортивных игр на занятиях со студентами специальной медицинской группы.....	458
СЕМЕЙКО А. В. Физическая культура в системе здорового образа жизни студенческой молодежи.....	460
СИДОРУК И. О. Не правильное питание современного школьника.....	461
СОБОЛЬ Е. А. Роль интернета в жизни студента.....	463
СОРОЧИНСКАЯ А. А. Роль тренажеров в физическом воспитании студентов.....	465
СОЧНЕВА М. В. Адаптивная физическая культура глазами студента.....	468
СТЕПАНЮК Е. А. Анализ состояния здоровья студентов 3 курса исторического факультета.....	470
СУГАК В. С. Физическая культура в режиме дня студента.....	471
СУЛЕЙМАНОВ Г. А. Применение тренажера «Лестницы скорости и координации» на занятиях по физической культуре в ВУЗе.....	473
ТАРАСЮК В. Г. Организационно-методические основы воспитания мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у студентов 2 курса факультета иностранных языков.....	475
ТИХАНОВИЧ А. С. Теоретико-методические основы проведения утренней физической зарядки с обучающимися учебных заведений силовых структур Республики Беларусь.....	477
ТУРИНЦЕВА О. А. Использование здоровьесоздающих технологий для здоровья студентов.....	479
ТУЦКАЯ Ю. Г. Здоровьесберегающие технологии в студенческой жизни.....	480
ТЮШКЕВИЧ Е. С. Роль системы пилатеса в физической подготовке студенток БрГТУ.....	482
ХАРКЕВИЧ А. А. ЛЕШКО М. А. Роль физического воспитания в жизни студентов.....	483
ХВЕДЧЕНЯ А. О. Аквааэробика в системе физического воспитания студентов основного и подготовительного отделения.....	485
ХВИСЮК А. А. Формирование культуры у детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни.....	487
ХОРОВЕЦ Н. С. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи.....	488
ЧЕЛЮК Е. П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности.....	490
ЧЕХОВИЧ А. А. Потребности и интересы студентов физико-математического факультета в области физической культуры.....	492
ЧМЕЛЬ Е. И. Оценка состояния и профилактика кардиореспираторной системы у студенческой молодежи.....	494
ШИНДИНА А. В. Влияние подготовки показательных выступлений по черлидингу на уровень физической подготовленности студенток группы спортивного отделения.....	496

ШПАК А. А. Отношение студентов к здоровому образу жизни.....	497
ЯНКОВИЧ А. В. Занятия физической культурой студентами в свободное время.....	499
ЯРМОЛОВИЧ В. С. Оценка функционального состояния студентов специальной медицинской группы.....	501
ЯТЧУК Т. А. Использование студентами физико-математического факультета информационных технологий в области физической культуры.....	503

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

Пленарные доклады

МОСКВИН Э. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. Г. Беспутчик, доцент

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ США

Введение. Спортсмены трансгендеры в тренде: на всех уровнях спортивной деятельности они занимают пьедесталы и заголовки печатных изданий. Эти выступления, казалось бы, достойны похвалы — яркие примеры того, чего люди могут достичь с помощью собственных сил и тренировок? Но по мере того, как все больше трансгендерных атлетов занимают спортивный олимп, их ярые противники все сильнее возмущаются тем, как они разрушают спортивные карьеры цисгендерных девушек и женщин.

Цель работы – изучение проблем женского спорта, выявление гендерных (трансгендерных) стереотипов в восприятии на примере Соединённых Штатов Америки (США).

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Летом 2018 года в США прогремела история двух старшеклассников, которые на протяжении двух лет доминируют в школьных чемпионатах по легкой атлетике среди девочек. В повседневной жизни они считаются трансгендерами, носят длинные волосы, делают макияж, но при этом не применяют никаких гормональных препаратов для понижения уровня тестостерона.

В штате Коннектикут мужчинам не требуется для допуска к женским соревнованиям исправленное свидетельство о рождении, хирургическое вмешательство или прием гормональных препаратов. Достаточно просто заявить, что ты чувствуешь себя женщиной [1].

Как признают специалисты, если бы Андрия Еарвуд и Терри Миллер соревновались с другими юношами, у них не было бы никаких шансов оказаться в десятке лучших спортсменов в своей дисциплине.

Защитники прав трансгендеров поддерживают юношей, так как они считают, что мужчины и женщины, как и в спорте, так и в жизни равны. То, что девушки спортсменки называют подобный казус «деморализующим», представителей политкорректного мейнстрима не волнует. «Мы все знаем результат забега еще до его начала, и это деморализует, – заявила в интервью Associated Press одна из соперниц Еарвуда и Миллера Селина Соул. – Я

поддерживаю то, что оба этих спортсмена имеют право на самовыражение в школе, но в легкой атлетике всегда были дополнительные правила, которые обеспечивали честность соревнования».

В 2011 году руководство студенческого спорта США выступило с официальным заявлением, что «недостаточно обоснованно предполагать, будто бы рождение с мужским телом автоматически дает трансгендерной женщине несправедливое преимущество при конкуренции с нетрансгендерной. К ситуации во взрослом американском спорте, где в последнее время натиск трансгендеров возрос многократно, все уже привыкли.

Конгрессвумен-демократ от Миннесоты Ильхан Омар выступил с требованием провести расследование в отношении Ассоциации пауэрлифтинга США, которая, по мнению политика, ущемляет права мужчин-трансгендеров, отказывая им в желании соревноваться вместе с женщинами. В письме на имя генерального прокурора штата Миннесота Омар назвала мифом убеждение в том, что мужчины-трансгендеры имеют «прямое конкурентное преимущество перед женщинами». Однако происходящее в американском детском и юношеском спорте – это настоящая революция, масштабы которой нам еще только предстоит оценить.

Нормальное желание американских подростков выделиться, найти себя и точки опоры в сложном мире приобретает поистине причудливые формы. Все это происходит на фоне испуганного молчания женщин-спортсменок, которые не могут противостоять на равных мужчинам, решившим, что соревноваться в женских дисциплинах – это нормально. [2]

Выводы. Таким образом, учитывая политизированность сферы международного женского спорта, можно смело предположить, что спустя совсем немного времени Олимпиады будут проходить не только под знаком судейских и допинговых скандалов, но и под знаменем борьбы за права трансгендеров. И это, в свою очередь, радикальным образом изменит привычный облик спорта.

1. По Ильину, П. И. Проблемы женского спорта с позиции биологии // Лекции — 2014. — [<http://lektsii.net/>] [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://lektsii.net/1-38182.html>.

2. Соболева, Т. С. Женщина и спорт // Теория и практика физической культуры № 4, 2002.

САМКЕВИЧ, М. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области физической культуры показывают, что качество гибкости является важным для человека, обеспечивающим свободу, быстроту и экономичность движений.

Цель работы – определение показателей гибкости у девочек 7–8 лет.

Методы исследования. В работе использовались: анализ литературы, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие девочки, занимающиеся акробатикой и девочки, не посещающие спортивные секции.

Измерялась гибкость на примере наклона вперед из и. п. сидя.

Результаты и их обсуждение. Исследования показали, что результаты гибкости у девочек, занимающихся акробатикой, имеют высокий уровень развития гибкости по сравнению с показателями девочек, не занимающихся спортом (рисунок).

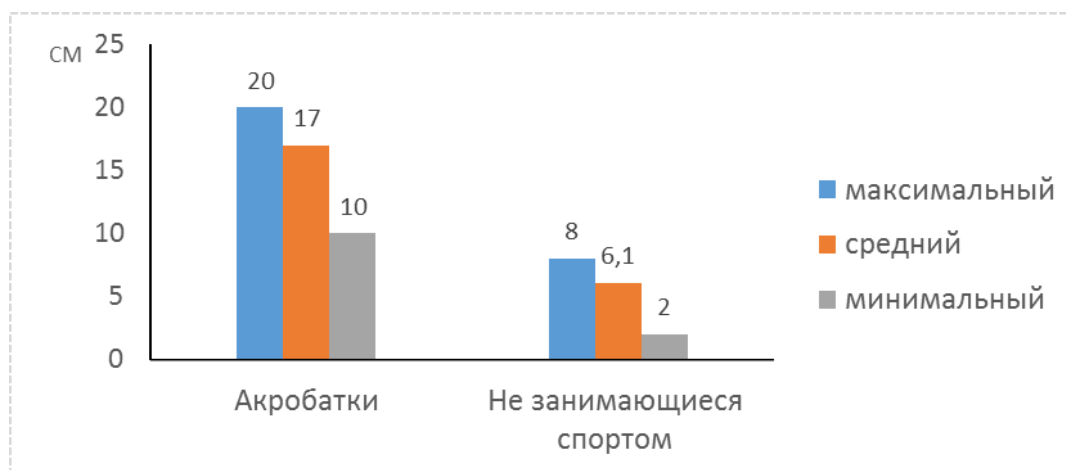


Рисунок – Показатели гибкости (наклон вперед из и. п. сидя) девочек 7–8 лет

Выводы. Таким образом, исследование показало, что качество гибкости хорошо развивается в младшем школьном возрасте, у девочек, занимающихся акробатикой.

СТАРИНСКАЯ В. В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – А. В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

Введение. Строя процесс подготовки в спринтерском беге большое внимание отводится скоростной подготовке, она рассматривается с точки зрения комплекса средств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Но, рассматривая подготовку спринтеров необходимо учитывать скоростную выносливость, ведь именно это качество играет ключевую роль на дистанциях 100–400 м [1].

Цель работы – исследовать специальную скоростную подготовленность девушек-спринтеров на подготовительном этапе тренировки.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, и дневников спортсменов, педагогические наблюдения, тестирование специальной скоростной подготовленности: бег 30 м с хода, бег 30 м с низкого старта, бег 60 м с высокого старта, лучший результат на 60 м, бег 300 м. Исследовались девушки-спринтеры квалификации от 3 разряда до мастера спорта, всего 9 студенток факультета физического воспитания в возрасте 18-19 лет. Таким образом, исследуемая группа имела среднее значение роста $167,33 \pm 1,75$ см, а показатели веса составляли $59,11 \pm 1,70$ кг. Данные показатели соотносятся для среднегрупповых характеристик девушек, занимающихся спринтом [1].

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Результаты, характеризующие максимальную скорость до дистанции 30 м показали следующие значения в тесте «Бег 30 м с хода» – $3,32 \pm 0,05$ с, что соответствует уровню подготовленности кандидата мастера спорта (КМС). Результаты, характеризующие стартовую скорость в тесте «Бег 30 м с низкого старта» $4,16 \pm 0,04$ с, что соответствует уровню модельных характеристик КМС.

Комплексная подготовленность в тестах на тренировке по бегу на 60 м составила $7,92 \pm 0,08$ с, что соответствует уровню подготовленности 1 разряда. В реальности в соревнованиях результаты составили $8,22 \pm 0,11$ с, что соответствует 2 разряду. Результаты, характеризующие скоростную выносливость в тесте «Бег 300 м» $46,98 \pm 1,50$ с, что соответствует уровню модельных характеристик 3 разряда.

Таблица 1 – Среднестатистические параметры специальной скоростной подготовленности у исследуемых спортсменов

№	Статистические показатели	Параметры скоростной подготовленности				
		Бег 30 м с хода	Бег 30 м с низкого старта	Бег с/в.ст.60 м	Лучший рез-тат на 60 м	Бег 300 м
1	Среднее	3,32	4,16	7,92	8,22	46,98
2	Ошибка среднего	0,05	0,04	0,08	0,11	1,50

Например, по данным [2] повышение показателей в беге на 30 м составляло до 8-9,5% ($P < 0,05$), а в беге на 60 м до 5,3%, в беге на 100 м до 4,2%, в беге на 200 м до 5,5% ($P > 0,05$), что соответствует и данным нашего исследования. У девушек-спринтеров 15 лет [2] не отмечалось достоверной взаимосвязи ($P > 0,05$) между результатами контрольных упражнений и тотальными размерами тела, что говорит о большой индивидуальности по антропометрическим показателям. Таким образом, результат в спринтерском беге на основные дистанции зависит от уровня развития свойств быстроты (бег на 30 и 60 м). В 18-летнем возрасте наиболее эффективно выявляется достоверная связь между результатами в беге на основные дистанции и уровнями развития качества быстроты (бег на 30 и 60 м), скоростной выносливости (бег на 300 м) [2].

Выводы. Таким образом, результат в спринтерском беге на основной дистанции во многом зависит от уровня развития свойств быстроты, что и определяется результатами контрольных испытаний в беге на 30 метров со старта и с ходу. Наиболее эффективным метода контроля подготовленности являются тесты на различных дистанциях позволяющие контролировать как максимальную скорость, так и скоростную выносливость.

1. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. М. : Олимпия Пресс, Терра–Спорт, 2001. – 72 с.

2. Бобкова, Е. Н. Взаимосвязь уровня общей и специальной физической подготовленности у девушек–спринтеров 15–18 лет / Е. Н. Бобкова // Оптимизация образовательного процесса и спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва : матер. научно-практич. конф. / под ред. А.Н. Хорунжего, и др. – Смоленск, 2007. – С. 116–119.

СЫСА О. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА ЗА ИГРУ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Введение. Научные исследования в области мини-футбола свидетельствуют о том, что одним из важнейших методических условий совершенствования технико-тактического мастерства мини-футболистов являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития двигательных способностей.

Цель работы – определение количественных показателей передачи мяча в игре в мини-футболе.

Методы исследования. В работе использовались методы:

- анализ литературных данных;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка результатов.

Исследование технической деятельности мини-футбольной команды СК «Аматар» проводилось на первенстве Республики Беларусь во время игр.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показали исследования в соревновательной деятельности команда СК «Аматар» с командой ГрУВД осуществила наибольшее количество точных и неточных передач, соответственно 290 и 34 (таблица).

Таблица – Показатели передач мяча за игру в соревновательной деятельности футболистов СК «Аматар» в мини-футболе

Команды	Счет	Точные	Неточные	Всего
Минск-Брест	4:3	214	29	243
Брест-ГрУВД	1:1	290	35	325
Брест-Витэн (Орша)	0:4	197	24	213

Выводы. Таким образом, в исследовании выявились количественные и качественные показатели передач мяча за игру команды СК «Аматар».

ТАРАСОВ П. Р.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕВОЧЕК-СИНХРОНИСТОК В ВОЗРАСТЕ 7–8 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области изучения физического развития девочек-синхронисток показывают, что процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит по естественным закономерностям.

Цель работы – определение основных признаков физического развития у девочек-синхронисток в возрасте 7–8 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

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

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что между показателями физического развития у девочек-синхронисток 7–8 лет произошли статистически достоверные различия (таблица).

Таблица – Основные показатели физического развития девочек, занимающихся синхронным плаванием в возрасте 7–8 лет

Признаки	Статистические параметры, возраст							
	7 лет			8 лет			t	p
	x	σ	v	x	σ	v		
Длина тела, см	128,9	2,1	1,6	134,3	2,7	2,0	7,061	< 0,01
Масса тела, кг	26,5	2,7	10,1	29,2	4,2	14,3	2,418	< 0,05
ОГК (пауза), см	62,2	2,4	3,8	64,2	3,2	4,9	2,236	< 0,05

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании по основным признакам свидетельствуют о нормальном физическом развитии девочек в возрасте 7–8 лет, занимающихся синхронным плаванием.

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

АВДЕЙЧИК М. С.

Гродно, ГрГУ имени Янки Купалы

Научный руководитель – В.А. Барков, доктор пед. наук, профессор

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ

Введение. Атлетическая гимнастика (АГ) – система специально подобранных физических упражнений силового характера, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, формирования красивого телосложения. Она направлена на достижение высокого уровня силы, выносливости, на укрепление нервной системы, исключение или снижение вредного воздействия на организм факторов риска [1]. Однако, чтобы получать от занятий АГ желанный результат в условиях средней школы, необходимо рассмотреть особенности их организации.

Цель работы – совершенствование организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре и здоровью с учащимися старших классов.

Методы исследования. В настоящей работе применялись педагогические методы исследования (анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы).

Результаты и их обсуждение. Типичными формами организации занимающихся АГ являются групповые занятия, индивидуальные уроки, круговая тренировка, игры, конкурсы и другие формы соперничества. При организации и проведении учебных занятий в школе по АГ следует руководствоваться следующими нормативно-правовыми актами: Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З "О физической культуре и спорте", программой по внеклассной работе для ГУО СШ РБ по тяжелой атлетике, программой факультативных занятий для 7–11 классов общеобразовательных учреждений «Атлетическая гимнастика» для учащихся 10–11 классов общеобразовательных школ, которая включает в себя практические рекомендации по проведению занятий по атлетической гимнастике, а также в сочетании с занятиями другими видами спорта (лёгкой атлетикой, элементами гимнастики, спортивными играми). Программа базового уровня первой ступени «Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики» является модифицированной и имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

При организации занятий АГ педагогу предлагается на выбор ряд разнообразных физических упражнений со штангой, гантелями различного веса, дисками от штанги, отягощениями на блочных устройствах, с эспандерами и резиновыми жгутами, с собственным весом тела, с партнером, на гимнастических снарядах или на силовых тренажерах. Все эти упражнения могут выполняться в различных положениях: стоя, сидя, на коленях, лежа на горизонтальной или наклонной скамье. Одной из наиболее популярных видов двигательной активности школьников считается физическая подготовка, проводимая в тренажерных залах. Комплексы таких упражнений оправдали себя в ходе многолетней практики. Их преимущество – в простоте и доступности, в широких возможностях индивидуализации тренировки, гармоничном развитии всех мышечных групп тела, в направленности на укрепление здоровья. Однако, к сожалению в большинстве школ такие залы отсутствуют.

Широкий выбор средств АГ и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках АГ помимо общих задач всестороннего физического развития и силового совершенствования учащихся решать множество частных задач: развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и другие. Различные силовые упражнения условно выделяются в три группы: упражнения с внешним сопротивлением; с преодолением веса собственного тела; изометрические упражнения.

Педагог должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать высокие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко приводит к негативным последствиям со здоровьем.

Выводы. Таким образом, проблема организации базовой силовой подготовки школьников и учащейся молодежи представляет в настоящее время особо значимый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества.

1. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурок, 2002. – С. 56–63.

БЕЛЕСТА С. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. В. Родин, преподаватель

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. На современном этапе все большее значение принимает управление учебно-тренировочным и соревновательным процессом. Особое значение приобретает научно-методическое сопровождение, проводимое в спортивных играх.

Следует отметить, что наиболее распространенной и популярной спортивной игрой является футбол. Поэтому научно-методическое сопровождение учебно-тренировочного и соревновательного процесса футболистов на разных этапах подготовки приобретает особое значение.

Цель работы – определить особенности и характер заданий по развитию двигательных качеств и технической подготовки юных футболистов 14–15 лет.

Задачи:

- оценить уровень развития физических качеств у занимающихся футболом мальчиков 14–15 лет.
- сравнить полученные результаты с табличными результатами для данного возраста.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

В исследование принимали участие 7 футболистов 14–15 лет.

Результаты и их обсуждения. Были проведены следующие контрольные тесты:

- Бег 30 м (средний результат 4,4 секунды);
- Бег 300 м (средний результат 62,3 секунды);
- Челночный бег 7х50 (средний результат 67 секунд);
- Бег 3000 м (средний результат 12,5 минут);
- Прыжки в длину с места (средний результат 241 сантиметр).

В ходе тестирования подготовленности спортсменов выяснилось, что футболисты имеют физическую подготовленность на уровне выше среднего.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что у футболистов на разных этапах деятельности физическая подготовленность отличается.

БРОДНИЦКАЯ И.А.

БрГУ имени А.С. Пушкина

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

**ПОСТРОЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ПРОФИЛЕЙ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО
СИСТЕМЕ М.МОНТЕССОРИ**

Введение. Несмотря на большое количество исследований [1, 2], связанных с обоснованием эффективности системы М. Монтессори в дошкольных образовательных учреждениях, до настоящего времени в полной мере не изучена структура и развитие психофизических кондиций детей. Недостаточно разработан вопрос содержания и форм организации специальной работы по развитию дефицитных компонентов психофизической сферы детей. Предлагаемая методика позволит существенно повысить эффективность процесса физического воспитания детей дошкольного возраста по системе

М. Монтессори, раскрыть и расширить резервные психофизического потенциала готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе.

Для результативности поставленных задач в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста по системе М. Монтессори должны использоваться сопряженно соотношение полиструктурных и полифункциональных средств и методов обучения различной направленности: традиционные и современные средства М. Монтессори (акцентированные на жизнедеятельность ребенка); средства двигательнo-координационной направленности; средства, акцентированные на психомоторную сферу [3].

Алгоритм сопряженного воздействия средств разной двигательнo-координационной направленности в предлагаемой системе М. Монтессори «равномерность + сопряженность + вариативность» позволяет разновозрастным детям в группе существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности психофизического потенциала готовности детей к обучению в школе, и тем самым, существенно повысить эффективность процесса физического воспитания.

Цель работы – построение интегральных профилей психофизического развития детей разного дошкольного возраста, занимающихся по системе М.Монтессори.

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

Результаты и их обсуждение. Выявленные количественные и качественные характеристики психофизической подготовленности детей дошкольного возраста позволили разработать индивидуальные профили. Представленные профили психофизической сферы развития ребенка

позволяют обеспечить ведение процесса физического воспитания в форме индивидуально-дифференцированного подхода с позиций структурной организации двигательной деятельности.

Обобщая полученные данные эксперимента, следует отметить, что динамика уровня психофизической подготовленности детей дошкольного возраста до и после педагогического воздействия в разные возрастные группы имели следующие темпы прироста:

- старший дошкольный возраст (6 лет): координационные способности (8,2%); скоростные способности (4,1%); скоростно-силовые способности (17,2%); силовые способности (9,1%); функциональная подвижность суставов (9,4%); сенсомоторные реакции (10,8%); психические познавательные процессы (15,2%); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (14,4%); интегральная психофизической подготовленности (11%);

- старший дошкольный возраст (5 лет): координационные способности (6,6%); скоростные способности (5,5%); скоростно-силовые способности (11,6%); силовые способности (18,2%); функциональная подвижность суставов (8,3%); сенсомоторные реакции (8,9%); психические познавательные процессы (15,7%); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (20,9%); интегральная психофизической подготовленности (12%);

- средний дошкольный возраст (4 года): координационные способности (9,3%); скоростные способности (8,1%); скоростно-силовые способности (14,1%); силовые способности (15,0%); функциональная подвижность суставов (10,2%); сенсомоторные реакции (12%); психические познавательные процессы (14%); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (22%); интегральная психофизической подготовленности (13,1%);

- младший дошкольный возраст (3 года): координационные способности (9,7%); скоростные способности (8,3%); скоростно-силовые способности (23,7%); силовые способности (25,7%); функциональная подвижность суставов (12,8%); сенсомоторные реакции (9,9%); психические познавательные процессы (20,4%); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (26,8%); интегральная психофизической подготовленности (17,2%).

Выводы. Таким образом, динамика количественных показателей психофизического потенциала детей дошкольного возраста в процессе эксперимента обуславливается выявленными в ходе сравнительного анализа темпы прироста исследуемых компонентов индивидуального профиля: дети 3 лет – 17%; дети 4 лет – 13,1%; дети 5 лет – 12%; дети 6 лет – 11%.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что выявленная в ходе сравнительного анализа динамика темпа приростов, исследуемых показателей психофизических способностей детей разного дошкольного

возраста имеют положительную тенденцию после эксперимента, что обусловлено, эффективностью разработанной экспериментальной методики и индивидуально-возрастными особенностями развития детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (значительное раскрытие резервных психофизических возможностей в 3-6 лет) и степени готовности к обучению в школу.

1. Монтессори, М. Мой метод : начальное обучение / М. Монтессори ; Пер. с фр. Л. Б. Печатникова. – М. :Астрель: АСТ, 2007. – 349 с.

2. Система М. Монтессори : Теория и праткике : учеб.пособие для студ. учреждений высш. образования / М. Г. Сорокова. – 6-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 384 с.

3. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М.,ТЦ «Сфера», 2008. – 636 с.

БУРСКАЯ А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, старший преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Введение. Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, мотивирует к повышению уровня физической подготовленности. Инновации в воспитании позволяют быстро и качественно адаптироваться к изменяющимся условиям современной жизни.

Организация и содержание физического воспитания в Республике Беларусь регламентируются высшим нормотворческим органом, путем введения различных комплексных программ (учебная программа по физической культуре и спорту; программы по внеклассной и внешкольной спортивной работе; инструктивно-методические письма по организации процесса физического воспитания; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс и т.п.)

Цель исследования – выявить инновационные направления в системе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение, обобщение полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Сегодня можно выделить следующие приоритеты в физическом воспитании – воспитание здоровья, двигательное воспитание и спортивное воспитание.

Система физического воспитания направлена на решение разнообразных задач и функций:

- ✓ воспитательная – направлена на установление нравственных целей и благородных стремлений, укрепление и закалку морального духа человека;

- ✓ образовательная – знакомит с теорией и историей, а так же с разнообразными видами физической культуры, ее значением в жизни личности;

- ✓ оздоровительно-гигиеническая – обусловлена борьбой с дефицитом активного движения и развитием гиподинамии;

- ✓ общекультурная – заключается в том, что физкультура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием, доставляя удовольствие и эстетическое наслаждение.

Основные формы физического воспитания в учреждениях образования – занятия, проводимые по установленному расписанию с постоянным контингентом учащихся, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Специалисту в данной области, для реализации вышеуказанных задач, необходимо создавать определенную систему взаимосвязанных форм организации занятий и она должна строиться с учетом основных характеристик данного процесса: особенностей школьника, педагогического коллектива школы, программы физического воспитания и условий обучения в учреждении образования.

Во-первых, одним из инновационных направлений, дополняющих существующую систему физического воспитания, является реализация интеллектуальных возможностей, формирование определенного мировоззрения и осознанного отношения ребенка к освоению физкультурных ценностей. К примеру, применение электронных средств обучения. Компьютерная наглядность в учебно-воспитательном процессе физического воспитания неразрывно связана с применением технических средств и делает учебный материал на уроке более понятным (при демонстрации соревнований либо правил по видам спорта), значительно повышает у обучающихся качество усвоения знаний и мотивацию к занятиям по физической культуре.

Во-вторых, расширение комплексов контрольных тестов, использование интегральных и суммарных показателей как наиболее информативных и объективных характеристик, позволяет повысить надежность оценки уровня физической подготовленности занимающихся.

В-третьих, введение в программы обучения и воспитания здоровьесберегающих технологий, фитнес-методик, способствуют более глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития, развитию физических качеств и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков по физической культуре и привычек здорового образа жизни.

В-четвертых, одним из возможных инновационных направлений совершенствования физического воспитания учащихся, требующий серьезных дополнительных исследований, является учет половых особенностей детей при разработке программно-нормативных документов.

Выводы. Система физического воспитания осуществляется в соответствии с принципами и правилами педагогического процесса, а также с общими и специфическими для нее закономерностями. Инновационный подход в организации физкультурно-спортивной работы состоит в реализации проектов и программ максимально удовлетворяющих потребности каждого и общества в целом.

БУТЕНКО З. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ РАЗЛИЧНОГО АМПЛУА

Введение. Теоретический анализ психологической литературы свидетельствует об особом интересе ученых и практиков к разработке социально-психологических проблем спортивной деятельности. Различные аспекты лидерства и руководства в спортивных коллективах представлены в работах Г.Д. Бабушкина, Б.А. Вяткина, Д. Гоулда, А.Л. Журавлева Ю.А. Коломейцева, Р.Л. Кричевского, М.А. Новикова и др.).

Необходимость совместной и согласованной, подчиненной одной общей цели, деятельности спортсменов требует пристального внимания к вопросу руководства спортивной командой. В игровых видах спорта для полноценного функционирования спортивной команды наряду с тренером обязательно должен быть командный лидер. От него зависит решение многих организаторских вопросов, он является правой рукой тренера-преподавателя по спорту, может заменить его в форс-мажорных ситуациях. В ответственных соревнованиях, где тренер является лишь наблюдателем, командный лидер должен взять на себя всю ответственность за игру. Ведь он, находясь рядом с игроками, должен давать рекомендации, советы и организовать всю игру. Для формирования межличностных отношений с командой тренеру необходимо сотрудничать как с формальным, так и с неформальным лидером. Лидером должен быть спортсмен, которому хотят и будут подчиняться другие члены спортивной команды. Исследователи в области социальной психологии спорта отмечают, что в спортивной команде, члены которой объединены выполнением общей задачи, именно наличие эффективного лидера обеспечивает успех деятельности, в то время как отсутствие лидера обрекает действия спортивной команды на неудачу.

Цель работы – изучить проявления лидерских качеств у капитанов команд и игроков различного спортивного амплуа. (Термин «спортивное

амплуа» отражает специфику функций отдельных спортсменов в командных видах спорта (нападающие, защитники, центровые и т.д.) [1].

Методы исследования. В организованном нами на базе факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялись: следующие методики: «Диагностика лидерских качеств в спортивной команде» Е. Крушельницкого, «Диагностика лидерских способностей» Е. Жарикова, «Диагностика личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса [2]. Выборку составили 27 волейболистов различного амплуа (игроки – представители различных волейбольных команд). Участие в исследовании было добровольным.

Результаты и их обсуждение. Проведенное исследование по трем применяемым методикам позволило выявить лидерские качества у игроков волейбольных команд различного амплуа. Наиболее выражены лидерские качества у капитанов команд. По результатам проведения методики «Диагностика лидерских качеств в спортивной команде» три капитана волейбольных команд показали $138,33 \pm 3,68$ баллов по среднегрупповому показателю. По результатам проведения методики «Диагностика лидерских способностей» капитаны команд также обнаружили выраженные лидерские способности – $44,33 \pm 1,25$ баллов. На втором месте по выраженности лидерских качеств находятся игроки амплуа «либеро». Они показали по методике «Диагностика лидерских качеств в спортивной команде» $113,5 \pm 4,82$ среднегрупповых балла, по методике «Диагностика лидерских способностей» – $37,75 \pm 2,59$ баллов. Третью позицию по выраженности лидерских качеств показали игроки амплуа «связующий». По методике «Диагностика лидерских качеств в спортивной команде» они набрали $109,75 \pm 10,47$ среднегрупповых баллов, а по методике «Диагностика лидерских способностей» – $40,5 \pm 2,29$ баллов. Четвертое место по проявлению лидерских способностей у игроков амплуа «диагональный». По методике «Диагностика лидерских качеств в спортивной команде» они набрали $65,60 \pm 10,47$ среднегрупповых баллов, по методике «Диагностика лидерских способностей» – $34,00 \pm 2,29$ баллов. Пятое место по выраженности лидерских качеств занимают игроки амплуа «доигровщики» и «блокирующие». Испытуемые, имеющие высокий уровень развития мотивации к избеганию неудач, имеют низкий уровень склонности к риску; испытуемые, имеющие низкий уровень развития мотивации к избеганию неудач, имеют высокий уровень развития склонности к риску ($t = 2,77$ при критическом $t = 2,06$ для $p \leq 0,05$).

Выводы. Таким образом, результаты нашего исследования свидетельствуют, что игроки различного амплуа (склонные к определенному амплуа) имеют различную степень проявления лидерских черт характера. У капитанов спортивных команд лидерские качества более выражены, вероятно, именно поэтому их и выдвинули на роль капитанов.

1. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – М.: Флинта, 1999. – 152 с.

2. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.

ВОЛОДКЕВИЧ Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-МЕТАТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. В настоящее время остается нерешенным вопрос о проблеме специальной силовой подготовки легкоатлетов-метателей, которая обуславливает биодинамику движений, при этом обеспечивает высокую реализацию двигательного потенциала и способствует росту спортивного результата [1, 2].

Л. П. Матвеев и С. Станчев утверждают, что спортивный результат в легкоатлетических метаниях зависит не только от рационального выполнения технических действий основного соревновательного упражнения, но и от уровня развития двигательных способностей, основными из которых являются силовые и скоростно-силовые способности [5, 6]. На основе этого можно сделать заключение, что одной из основных задач тренеров является развитие достаточно высокого уровня силовых и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов-метателей.

Недостаточный уровень развития двигательных способностей (в первую очередь мышечной силы) является причиной многих технических ошибок, нарушает рациональную структуру движений, отрицательно сказывается на кинематических и динамических показателях спортивной техники [3, 4]. На основе данных наблюдения и опроса легкоатлетов-метателей следует отметить, что и чрезмерное развитие двигательных способностей также может являться причиной технических ошибок. Поэтому необходимо соблюдать меру развития двигательных способностей и учитывать специфику избранного вида метаний.

Цель работы – определение уровня развития отдельных силовых способностей высококвалифицированных метателей различной специализации.

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

В исследовании приняли участие 41 спортсмен (высококвалифицированная женщина-метательница) различной специализации (1 Заслуженный мастер спорта, 13 мастеров спорта международного класса и 27 мастеров спорта). Для определения уровня развития силовых способностей высококвалифицированных метателей нами были отобраны контрольные упражнения, свойственные всем видам легкоатлетических метаний: жим штанги лежа (показатель уровня развития силовых способностей верхних конечностей), приседания со штангой на плечах (показатель силовых способностей мышц-сгибателей рук и плечевого пояса), становая тяга (показатель силовых свойств мышц туловища и разгибателей спины), взятие штанги на грудь (показатель силы нижних конечностей и выпрямляющих мышц спины).

Результаты и их обсуждение. Полученные в ходе исследования результаты в развитии специально силовых способностей у женщин-метательниц представлены в таблице.

Таблица – Средние показатели силовых способностей высококвалифицированных женщин-метательниц различной специализации в Республике Беларусь

Вид метания	Кол-во	Вес, кг	Приседание со штангой на плечах, кг	Жим лежа, кг	Становая тяга, кг	Взятие штанги на грудь, кг
Метание молота	n = 15	80,42	135,00	53,61	137,50	89,37
Метания копья	n = 9	73,18	105,63	57,50	117,50	82,25
Метания диска	n = 6	91,63	144,38	99,38	155,63	91,25
Толкания ядра	n = 11	92,81	152,32	112,14	159,46	96,61

Результаты контрольного упражнения «Приседания со штангой на плечах» показал, что высокий уровень развития силы нижних конечностей наблюдается у метателей диска и толкателей ядра и составляет $144,38 \pm 13,26$ кг и $152,32 \pm 6,81$ кг соответственно, средний уровень наблюдается у метателей молота – $135,00 \pm 5,87$ кг. Низкий уровень развития силы нижних конечностей наблюдается у метателей копья – $105,63 \pm 14,33$ кг.

В контрольном испытании «Жим штанги лежа», характеризующее уровень развития силовых способностей верхних конечностей, можно отметить следующее: высокий уровень наблюдается у метателей диска и толкателей ядра и составляет $99,38 \pm 16,79$ кг и $112,14 \pm 8,54$ кг. У метателей

молота и копья наблюдается низкий уровень развития силы верхних конечностей и составляет $53,61 \pm 12,54$ кг и $57,50 \pm 3,54$ кг.

Результаты контрольного испытания «Становая тяга», характеризующего уровень развития силовых способностей мышц туловища и разгибателей спины, показал, что высокий уровень наблюдается у метателей диска и толкателей ядра и составляет $155,63 \pm 15,03$ кг и $159,46 \pm 16,91$ кг соответственно. Средний уровень развития силы мышц туловища и разгибателей спины наблюдается у метателей молота – $137,50 \pm 9$ кг, низкий уровень наблюдается у метателей копья – $117,50 \pm 11,90$ кг.

Результаты контрольного испытания «Взятие штанги на грудь», характеризующий уровень развития силовых свойств нижних конечностей и выпрямляющих мышц спины, показал, что высокий уровень наблюдается у толкателей ядра и составляет $96,61 \pm 1,27$ кг. Средний уровень наблюдается у метателей диска и молота – $91,25 \pm 1,47$ кг и $89,37 \pm 7,15$ кг соответственно. У метателей копья наблюдается низкий уровень развития силы нижних конечностей и выпрямляющих мышц спины – $82,25 \pm 5,29$ кг.

Выводы: Таким образом, полученные в результате исследования данные позволяют заключить, что высокий уровень развития силовых способностей наблюдается у толкателей ядра и метателей диска, средний уровень – у метателей молота, низкий уровень – у метателей копья.

1. Бондарчук, А. П. После экспериментов / А. П. Бондарчук // Легкая атлетика. – 1993. – № 4. – С. 8–11.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 230 с.
4. Кузнецов, В. П. Исследование основных параметров техники метания молота и некоторых путей ее совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. П. Кузнецов. – Л., 1966. – 18 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
6. Станчев, С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / С. Станчев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 135 с.

ГОЛОВЧИНЕР А. Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕВОЧЕК: ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ

Введение. Мотивация в спорте на этапе ранней специализации сопряжена с определёнными трудностями, особенно это касается приобщения к спортивным играм девочек, в частности их вовлечённости в баскетбол. Научные разработки по данному вопросу носят, как правило, наиболее общие рекомендации.

Цель работы – определить основные позиции, которые влияют на формирование мотивации у девочек для занятий баскетболом.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования, как наблюдение, сравнение, описание и анализ информации, почерпнутой из интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Девочек приобщать к баскетболу возможно уже в возрасте от пяти лет. Однако следует принять во внимание, что в данном случае мотивационные усилия надлежит проявить родителям. Вместе с тем эта игра способствует как физическому, так и умственному развитию, на протяжении занятий вырабатываются моторные и координационные навыки, у детей улучшается периферийное зрение, дыхательная система, укрепляется иммунитет, происходит обучение навыкам социальной коммуникации [2]. Последний аспект особенно касается девочек, которые значительно выше своих сверстников, поэтому в баскетбольной команде они быстрее находят взаимопонимание [1]. Следует также учесть, что занятия в спортивных играх проходят в системе малых групп и ребёнок постоянно находится под присмотром тренера.

Выводы. Мотивация относительно приобщения девочек к их вовлечению в спортивные игры на первичном этапе во многом зависит от родителей. Поэтому всё чаще приходится иметь дело не с отбором в спортивные секции, а попросту с набором. В данном случае этот процесс во многом зависит от индивидуальных умений тренера.

1. Баскетбольные секции для детей в Минске [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rastishka.by/articles/basketbolnye-sekcii-dlya-detej-v-minske/>. – Дата доступа: 15.03.2020.

2. Планета баскетбола. Что надо знать родителям, которые хотят отдать ребенка в этот вид спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://msk.mr7.ru/planeta-basketbola-chto-nado-znat-roditelyam-kotorye-hotyat-otdat-rebenka-v-etot-vid-sporta/>. – Дата доступа: 15.03.2020.

ДРЕМУК Г.В

БрГУ имени А.С.Пушкина

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 2005-2006 ГОДОВ РОЖДЕНИЯ, УЧАСТНИКОВ «ЗУБР-КАПП»

Введение. В 2017 году детский гандбол на Брестчине и в РБ получил новый толчок к своему развитию. Именно в это время брестский гандбольный клуб им. А.П. Мешкова учредил детскую гандбольную лигу для мальчиков. За период существования детской гандбольной лиги значительно выросло количество участвующих команд – с 22 в первом сезоне, до 75 по трем возрастным группам в сезоне 19-20 года.

Возросшее количество соревнований существенным образом указывает влияние на развитие физических качеств у детей. Это связано с тем, что в каждом туре команда должна сыграть 4-5 игр за три дня, т.е. в определенные дни им приходится играть по 2 матча, что требует соответствующей физической подготовленности.

Цель: определить уровень развития двигательных качеств гандболистов 13–14 лет.

Задачи:

1. Определить батарею тестов характеризующих уровень физической подготовленности.
2. Выявить в тестировании наиболее значимые двигательные качества для гандболистов.

Метод: изучена литература, проанализированы программы ДЮСШ, ЦОРа, выявлены и апробированы тесты, характеризующие основные двигательные качества, использованы методы математической статистики.

Содержание. На основании проведенных тестирований с юношами 13-14 лет по определенной батарее тестов (бег 10 м, бег 5 мин, бег 10 м «змейкой», прыжок в длину, прыжок вверх, наклон вперед, подтягивание).

Нами определено, что наилучшими показателями являются: бег на 10 м, прыжки в длину и прыжки в высоту. Развитие этих качеств помогает добиться хорошей физической подготовленности юных гандболистов.

Заключение. На основании проведенных нами исследований, по изучению и анализу тестов выявлено, что приоритет в развитии должны иметь именно эти тесты, это может быть достигнуто включением в каждый тренировочный процесс упражнений на развитие этих качеств. Задание такого характера должны постепенно обновляться и изменяться, что непременно даст положительный эффект.

ЖУК Н. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, старший преподаватель

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Введение. В настоящее время значительное внимание ученых уделяется вопросам специальной психологической подготовки в спорте: психологическим аспектам командной соревновательной деятельности (Ю.Я. Киселев, А.А. Лалаян, Ю.Ю. Палайма и др.), надежности в спорте (А.Ф. Вендрих, В.А. Платхиенко, Ю.М. Блудов, А.В. Родионов и др.). Вместе с тем, возрастная динамика личностных особенностей спортсменов игровых видов спорта, на наш взгляд, изучена недостаточно.

Цель работы – изучение возрастной динамики личностных особенностей спортсменов игровых видов спорта.

Методы исследования. В организованном нами на базе ЦОР «Виктория» (20 спортсменов 2005-2006 г.р.) и факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина (20 студентов-спортсменов) исследовании, применялись следующие методы: теоретический анализ, психодиагностические методы (личностный опросник Р. Кеттелла, методика диагностики силы мотивационной установки к достижению успеха Т. Элерса; методика изучения индивидуально-психологических черт личности Г. Айзенка (EPQ); сравнительный анализ, методы математико-статистической обработки. Участие в исследовании было добровольным.

Результаты и их обсуждение. Возрастная динамика отдельных свойств личности спортсменов игровых видов спорта отличается гетерохронностью их развития. Отмечается снижение показателей мотивации достижения и уровня притязаний у более старших спортсменов, ослабление у них настойчивости и упорства. В то же время, с возрастом наблюдается более высокий уровень развития целеустремленности, выдержки и самообладания, повышение уровня личностной тревожности и невротизма.

Выводы. Волевые, мотивационные и другие личностные особенности спортсменов игровых видов спорта имеют возрастную динамику, оказывают значительное влияние на надежность их деятельности в экстремальных условиях соревнований. Спортсмены с различным уровнем надежности имеют различные симптомокомплексы личностных свойств, которые следует учитывать при прогнозировании надежности выступлений, особенно в ответственных соревнованиях.

КИСЕЛЬ М. А.

Минск, Белорусский национальный технический университет

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ НА II ЕВРОПЕЙСКИХ ИГРАХ 2019

Введение. Право спортсмена представлять свою страну на топ соревнованиях всегда ответственно. Ведь от того, как выступит спортсмен или команда на конкретном спортивном форуме, можно говорить о состоянии, развитии и перспективах спорта в любом государстве.

Олимпийские игры, чемпионаты и кубки мира, континента (Европы) – самые престижные соревнования для любого высококвалифицированного спортсмена. Кроме того, значимыми для атлетов являются и континентальные игры. Так, например, с 1951 года проводятся Панамериканские, Азиатские, Панарабские, Средиземноморские, Панафриканские игры. Однако подобные Игры в Европе прошли лишь в 2015 году, а в 2019 году состоялись и вторые Игры [1].

Стоит отметить, что именно II Европейские игры принимала столица Республики Беларусь – Минск. Проведение столь масштабного спортивного праздника требовало от нашего государства показать не только хорошую организацию и гостеприимность, но и закрепить страну как сильную спортивную державу.

Цель работы – провести анализ выступления белорусских спортсменов на II Европейских играх.

Методы исследования. В работе применялся метод изучения, анализа и обобщения данных специальной научно-методической литературы и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. II Европейские игры 2019 года стали для Республики Беларусь весьма успешными. В общекомандном зачете наша страна расположилась на втором месте, завоевав 68 медалей: 23 золотых, 16 серебряных и 29 бронзовых. Победителями же соревнований стала Российская Федерация – 109 наград. Из них: 44 золотых, 23 серебряных и 42 бронзовых. Третье общекомандное место заняла Украина с 51 медалью: 16 золотых, 17 серебряных и 18 бронзовых [2].

Наибольшее количество наград в копилку белорусской сборной принесли самбисты (15), гребцы (10) и легкоатлеты (7). Представители других видов спорта также выступили достаточно успешно и завоевали следующие награды (таблица) [2, 3].

Таблица – Завоеванные награды белорусских спортсменов на II Европейских играх

Виды спорта (спортивные дисциплины)	Медаль			Общее количество медалей
	Золото	Серебро	Бронза	
Гребля на байдарках и каноэ	5	2	3	10
Самбо	3	4	8	15
Легкая атлетика	3	4	–	7
Борьба	2	2	2	6
Гимнастика художественная	2	1	2	5
Акробатика спортивная	2	–	4	6
Прыжки на батуте	2	–	1	3
Бокс	1	1	–	2
Велосипедный спорт (трек)	1	–	2	3
Велосипедный спорт (шоссе)	1	–	1	2
Дзюдо	1	–	–	1
Стрельба из лука	–	1	–	1
Стрельба пулевая	–	1	–	1
Баскетбол 3×3	–	–	2	2
Гимнастика спортивная	–	–	2	2
Каратэ	–	–	2	2
Всего				68

Выводы: Таким образом, выступление белорусских спортсменов на II Европейских играх 2019 было весьма успешным. Второе общекомандное место показало уровень, на котором находится спорт в Республике Беларусь. Вместе с тем, проведенный анализ позволяет наметить пути дальнейшего развития и перспектив отдельных видов спорта (спортивных дисциплин).

1. Спорт вышэйшых дасягненняў. II Еўрапейскія гульні – свята міру, спорту, дружбы народаў Еўропы = Sport of higher achievements. The 2nd European Games – a holiday of peace, sport and friendship of the peoples of Europe /склад. Э. І. Гарошка. – Мінск : Беларуская Энцыклапедыя імя Петруся Броўкі, 2019. – 96 с.

2. Европейские игры 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ru.wikipedia.org>. – Дата доступа: 13.03.2020.

3. Минск-2019. 68 медалей белорусской команды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nos.by>. – Дата доступа: 13.03.2020.

КИСЕЛЬ М. А.

Белорусский национальный технический университет

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

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ДВИЖЕНИЙ ПРЫГУНОВ В ВОДУ С 10 МЕТРОВ

Введение. Биомеханические критерии рациональной спортивной техники во многом определяются условиями работы мышц в конкретном упражнении, особенностями силового поля при движении. К ним относятся: максимально возможное использование внешних сил для осуществления движения; создание условий для более полной реализации силового потенциала спортсмена; существование ярко выраженной ритмической и фазовой структур движения [1].

С биомеханической точки зрения, более интересной представляется классификация того же автора, акцентирующая внимание на деление ошибок в педагогическом плане, из которой следует особо выделить: типовые ошибки, характерные для любой двигательной деятельности; типичные ошибки, характерные для данного упражнения или действия; характерные ошибки, возникавшие у определенного спортсмена в сходных двигательных ситуациях, характерные именно для него; внешние ситуационные ошибки, появляющиеся в связи с особенностями внешних условий двигательной деятельности [2, 3].

Современные инновационные технологии значительно расширяют практические возможности комплексного контроля специальной подготовленности прыгунов, позволяют по-новому взглянуть на управление их подготовкой. Появилась реальная возможность эффективно контролировать специальную подготовленность прыгунов в ходе текущих обследований непосредственно в тренировочном процессе, не отвлекая спортсменов от подготовки. Появились портативные системы оперативной оценки текущего функционального состояния спортсменов, компьютерные программы видеоанализа, позволяющие оперативно, непосредственно в ходе тренировки и соревнований с высокой точностью контролировать биомеханические параметры техники прыжка, корректируя техническую подготовку спортсмена.

Система видеоанализа движений прыгунов используется для определения кинематических параметров движений спортсменов и комплексной оценки технической подготовленности прыгунов.

Цель работы – сравнительный анализ рациональности движений спортсменов в прыжках в воду с трамплина 3 метра.

Методы исследования. Анализ литературных источников, специальные видеосъемки, измерение основных характеристик геометрии масс тела спортсмена, педагогические наблюдения, по кадровый биомеханический анализ структуры движений спортсменов на Чемпионате Республики Беларусь по прыжкам в воду 2020 года. В исследование

приняли участие спортсмены национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного биомеханического анализа прыжков в воду с вышки 10 м (мужчины), нами были выявлены ряд кинематических и динамических параметров (таблица 1) (вдавливание трамплина, см; скорость вылета, v (м/с); H - высота прыжка; α/β - угол выпрыгивания в момент максимального вдавливания\ в момент отрыва от трамплина; ω - угловая скорость (рад\с); угол входа).

Для построения параметров разных видов прыжков, нами разработаны модели:

- прыжок 107В – ω - угловая скорость первого вращения 14,5-15,5 (рад\с) – высота = 10,4-10,6 (м); второго 17 (рад\с) – высота = 9,0 (м); и третьего вращения 17 (рад\с) – высота = 5,8-6,2 (м); угол входа (95 градусов +5 градусов).

- прыжок 407С – ω - угловая скорость первого вращения 15,5-16,5 (рад\с) – высота = 10,2-10,4 (м); второго 17-18,5 (рад\с) – высота = 9,0 (м); и третьего вращения 18 (рад\с) – высота = 6-6,5 (м); угол входа (95 градусов +5 градусов).

- прыжок 6243D – ω - угловая скорость первого вращения 12,0-13,5 (рад\с) – высота = 8,9-9,5 (м); вращения; угол входа (100 градусов +5 градусов).

- прыжок 5253В – ω - угловая скорость первого вращения 14,0-14,5 (рад\с) – высота = 10,4-10,6 (м); второго 15-16 (рад\с) – высота = 6,0-6,5 (м); угол входа (95 градусов +5 градусов).

- прыжок 305С – ω - угловая скорость первого вращения 11,5-12,5 (рад\с) – высота = 10,2-10,5 (м); второго 15-15,5 (рад\с) – высота = 8,5-9,0 (м); угол входа (95 градусов +5 градусов).

- прыжок 207С – ω - угловая скорость первого вращения 12,5-13,5 (рад\с) – высота = 10,4-10,6 (м); второго 18-19 (рад\с) – высота = 8,5-9,0 (м); и третьего вращения 17 (рад\с) – высота = 5,8-6,2 (м); угол входа (95 градусов +5 градусов).

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

Выводы. Таким образом, ведущими параметрами влияющие на результат – это угол α/β , из-за сильного изменения данного угла появляются потери в скорости, соответственно снижается скорость и высота прыжка. На скорость также влияет скорость вращения ω 1: чем значения больше, тем быстрее\медленнее замедляется скорость (из-за

центростремительного ускорения, которое направлено в центр вращения). Значительное вдавливание трамплина придает большое ускорение. Полученные биомеханические характеристики прыжков произвольной программы спортсменов позволят более эффективно построить процесс технической подготовки с учетом индивидуальных параметров соревновательных движений.

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

2. Анцыперов, В. В. О роли двигательной ассиметрии в прыжках в воду / В. В. Анцыперов, О. И. Иванов // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. С. 45-56.

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

КИСЕЛЬ М. А.

Минск, Белорусский национальный технический университет

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА I И II ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР

Введение. Для любой страны проведение крупных международных соревнований является весьма престижным и в то же время ответственным мероприятием. Благодаря спортивным форумам о стране узнают в международном сообществе, растет престиж государства, расширяются экономические, общественные, культурные, туристические и другие связи.

Говоря о значимых спортивных соревнованиях, стоит отметить, что кроме Олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, Европы для нашего (европейского) континента весомыми являются Европейские игры.

Европейские игры – международные комплексные спортивные соревнования среди атлетов со всех стран Европы, а также государств, частично расположенных на европейском континенте: России, Турции, Азербайджана, Грузии. Данные состязания проводятся под руководством Европейских олимпийских комитетов (ЕОК) [2].

Однако проведение столь крупных соревнований требует от страны-хозяйки (города) хорошо развитой и достаточно современной спортивной инфраструктуры. Поэтому ЕОК создавали специальные рабочие группы, которые знакомились со спортивными объектами городов, подавших заявки на право проведения спортивного форума, и после заседания Генеральной ассамблеи ЕОК избирались города-хозяйки.

Цель работы – изучение спортивной инфраструктуры I и II Европейских игр.

Методы исследования. В работе применялся метод изучения, анализа и обобщения данных специальной научно-методической литературы и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Первые региональные Игры в Европе были проведены в 2015 году (12.06.2015–28.06.2015) в столице Азербайджана городе Баку. В данных соревнованиях приняли участие 50 стран, 6000 спортсменов, было представлено 20 видов спорта, разыгрывалось 253 комплекта медалей [1].

Городом проведения II Европейских игр был избран Минск (21.06.2019–30.06.2019). В континентальном спортивном форуме приняли участие 50 стран, 4082 спортсмена, было представлено 15 видов спорта, было разыграно 200 комплектов медалей [2, 3].

Спортивные объекты, на которых проводились соревнования по видам спорта I и II Европейских игр представлены в таблице [1, 4].

Таблица – Спортивная инфраструктура I и II Европейских игр (спортивные объекты с ограниченным количеством зрителей)

Европейские игры			
Баку, 2015 год		Минск, 2019 год	
Спортивные объекты	Вместимость (зрителей)	Спортивные объекты	Вместимость (зрителей)
Национальный стадион («Бакинский Олимпийский стадион»)	69870	Национальный Олимпийский стадион «Динамо»	22246
Национальная гимнастическая арена	6000	Спортивно-развлекательный комплекс «Falcon club»	2000
Дворец водных видов спорта	6000	Спортивный комплекс «Palova-Арена»	1000
Арена водного поло	1500	Дворец спорта «Уручье»	3000
Баскетбольная арена	2000	Культурно-спортивное республиканское унитарное предприятие «Дворец спорта»	3300
Бакинский кристальный зал	25000	Многофункциональный культурно-спортивный комплекс «Минск-Арена»	8000
Дворец спорта (ручные виды)	1628	Гребной канал учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта»	632

Продолжение таблицы

Республиканский стадион имени Тофика Бахрамова	31200	Многофункциональный культурно-спортивный и развлекательный комплекс «Чижевка-Арена»	8800
Спортивно-концертный комплекс имени Гейдара Алиева	8000	Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский»	500
Пляжная арена	6000	Спортивно-стрелковый комплекс «Sporting club»	250
		Республиканский центр олимпийской подготовки по теннису	1000

Как видно из таблицы, оба города имеют большое количество спортивных объектов для проведения спортивных встреч. Общая вместимость (максимальная) данных арен в Баку составила 157198 зрителей.

В свою очередь, максимальная вместимость спортивных объектов Минска составила 50728 зрителей. При этом в расчет были взяты только объекты с ограниченной вместимостью.

Общее количество задействованных спортивных объектов в Баку было 18, в Минске – 12.

Кроме того, для проведения континентальных Игр, в обоих городах были построены спортивные деревни, где размещались атлеты и официальные лица (тренеры, врачи, массажисты, представители официальных делегаций). В Баку спортивная деревня (Олимпийская деревня) способна была принять 6000 атлетов и 3000 официальных лиц. В Минске спортивная деревня («Студенческая деревня») была рассчитана на 7800 мест [2, 4].

Выводы: Таким образом, можно заключить, что проведение столь значимых спортивных форумов говорит о возможностях и уровне развития спорта в отдельных странах Европы. Вместе с тем, данные мероприятия обеспечивают спортивно-зрелищную привлекательность города-хозяйки Европейских игр, создают условия для продвижения туристической отрасли, развития гостеприимства и других социальных сфер. Строительство спортивной инфраструктуры благоприятно сказывается не только на проведении конкретного спортивного праздника, но и открывает потенциальные возможности для будущих международных стартов в конкретных видах спорта.

1. Спорт высшей пробы. Европейские и Олимпийские игры / сост. И. И. Гуслистова, Э. И. Горошко – Минск : Беларуская Энцыклапедыя імя Петруся Броўкі, 2018. – 96 с.

2. Спорт вышэйшых дасягненняў. II Еўрапейскія гульні – свята міру, спорту, дружбы народаў Еўропы = Sport of higher achievements. The 2nd European Games – a holiday of peace, sport and friendship of the peoples of Europe / склад. Э. І. Гарошка. – Мінск : Беларуская Энцыклапедыя імя Петруся Броўкі, 2019. – 96 с.

3. Европейские игры 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ru.wikipedia.org>. – Дата доступа: 14.03.2020.

4. Спортивные объекты Европейских игр «Баку-2015» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympdeka.ru>. – Дата доступа: 14.03.2020.

КЛУНДУК К. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М. М. Курилик, старший преподаватель

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области изучения физических качеств школьников свидетельствуют, что из всего комплекса двигательных качеств – скоростные способности обладают высокой универсальностью, определяя результативность в жизненных и экстремальных ситуациях.

Цель работы – определение показателей скоростных способностей у девочек среднего школьного возраста.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы:

- анализ литературных данных;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка результатов.

Скоростные способности у девочек 10–15 лет определялись на примере бега на 30 м.

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей исследования показал, что показатели скоростных способностей у девочек среднего школьного возраста находятся на низком уровне развития (рисунок).

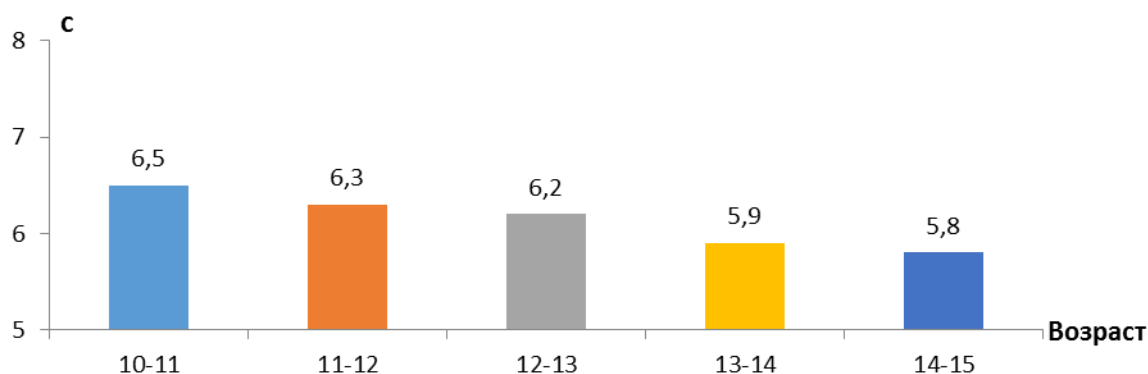


Рисунок – Показатели бега на 30 м у девочек среднего школьного возраста

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о незначительных темпах развития скоростных способностей у девочек среднего школьного возраста.

КОВАЛЬ П. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М. М. Курилик, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области изучения двигательных способностей детей школьного возраста показали, что скоростные способности вполне закономерно занимают приоритетное место в системе физического воспитания.

Цель работы – определение особенностей развития скоростных способностей у девушек старшего школьного возраста.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие девушки 15–17 лет. Изучались скоростные способности на примере бега на 30 м.

Результаты и их обсуждение. На рисунке размещены показатели бега на 30 м девушек старшего школьного возраста, свидетельствующие о низком уровне их развития независимо от возраста (рисунок).

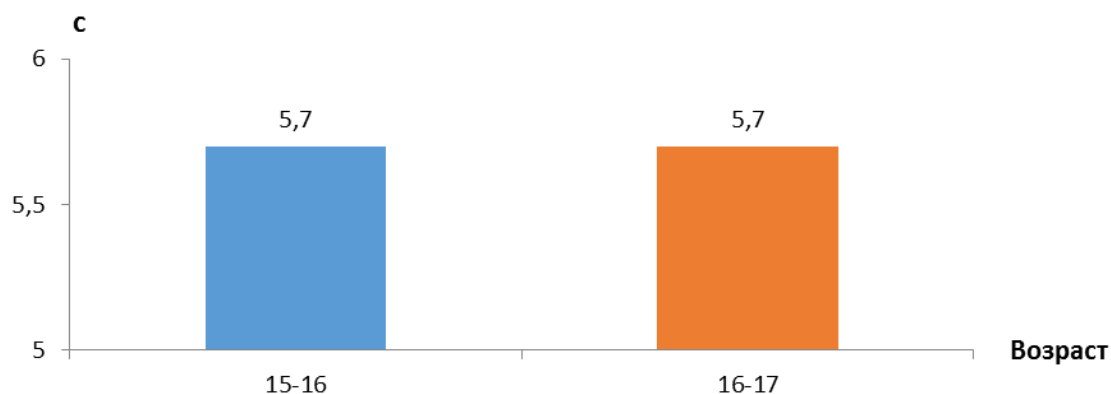


Рисунок – Показатели бега на 30 м
у девушек старшего школьного возраста

Выводы. Таким образом, полученные результаты в беге на 30 м у девушек старшего школьного возраста свидетельствует об их стабилизации.

КОЛЯДИЧ Н. Г.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Введение. Во всестороннем развитии личности важное значение имеет физическое воспитание. Однако, в условиях социально-экономических реформ, проводимых в нашей стране, было ослаблено внимание к развитию физической культуры и спорта, что привело к ухудшению учебно-материальной базы, снижению уровня компетентности преподавателей и учителей физической культуры, повышению уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, значительному возрастанию нарушений в эмоционально-волевой сфере. Стандартный спортивный инвентарь позволяет решать множество педагогических задач, но ограничивает диапазон применяемых упражнений и вызывает у обучающихся привыкание, создает ощущение однообразия. Нестандартный инвентарь – то новое, с чем сталкивается ученик на занятиях физической культурой. Применение нестандартного спортивного инвентаря является мощным фактором повышения мотивации школьников к изучению физической культуры, физическому совершенствованию.

Цель работы – выявление эффективности уроков ФКиЗ с применением нестандартного оборудования.

Методы исследования. В работе применялся обзор литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Нестандартный инвентарь - это инвентарь, сделанный собственными руками из подручных средств, а также современный спортивный инвентарь, который ранее не применялся на уроках физической культуры в учебном процессе школьников (большие мячи, фитболы с ручками, бодибары и др.). Использование такого инвентаря увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с учащимися, имеющими различную физическую подготовленность.

Через упражнения с нестандартным инвентарем у детей развивается мышление и творческие способности. Дети сами могут придумывать интересные упражнения с предложенным инвентарём. Нестандартный инвентарь должен соответствовать следующим требованиям: быть надежным, прочным и безопасным, соответствовать гигиеническим требованиям; соответствовать правилам техники безопасности; соответствовать физической подготовленности и индивидуальным возможностям учащихся; легко и быстро разворачиваться и убираться на хранение; обеспечивать большую пропускную способность; быть простым в изготовлении.

Нестандартное спортивное оборудование удобно и легко применяется на уроках, прививает интерес и любовь к занятию, снимает психологический барьер у детей. Дети бережнее относятся к инвентарю, повышается плотность урока, улучшается качество обучения. Применение нестандартного инвентаря и оборудования позволило эффективнее использовать соревновательный метод физического воспитания, найти пути решения проблемы развивающего обучения на уроках и внеклассных занятиях, использовать вариативный способ поточного дублирования и организации деятельности школьников при групповом выполнении общеразвивающих упражнений.

При использовании нестандартного оборудования на уроках физической культуры увеличивается плотность урока, повышается качество обучения. На таких уроках успешно развиваются двигательные координативные качества.

Выводы. Грамотное использование нестандартного инвентаря на уроках физической культуры позволяет облегчить процесс обучения и вовлечь детей в совместную творческую деятельность. При этом увеличивается плотность урока, повышается качество обучения, успешно развиваются двигательные координативные качества.

Таким образом, использование нестандартного инвентаря на уроках физической культуры позволяет создать необходимые условия для реализации личностно-ориентированного подхода, учитывающего потребности и интересы учащихся. На уроках с использованием нестандартного оборудования применяются различные методы и приёмы.

Применяя поточный метод организации на уроках, используются традиционные и нестандартные приспособления (например, дорожка из гимнастических матов для кувырков, пристенное гимнастическое бревно, система перекладин, Рукоход и т. д.)

При обилии гимнастических снарядов и оборудования в зале используют групповой метод организации урока не только с целью обучения, но и для развития двигательных качеств.

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

КОНОВАЛЬЧУК Д. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области развития физических у школьников показали, что в школьном возрасте необходимо создавать условия для неумышленного повышения общей аэробной выносливости.

Цель работы – определение показателей выносливости у девочек в возрасте 10–15 лет.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературы, тестирование, математически - статистические обработки результатов.

Тестирование показателей общей выносливости проводилось с применением контрольного теста - 6-ти минутного бега.

Результаты и их обсуждения. Полученные результаты свидетельствуют о том, что с каждым последующим годом показатели общей выносливости у девочек увеличиваются, но это увеличение незначительно.

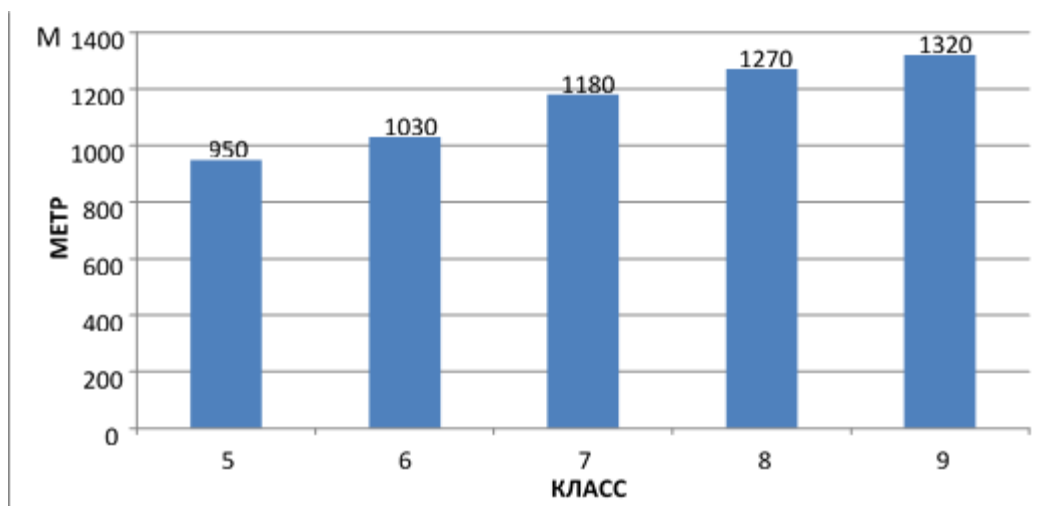


Рисунок – Показатели 6-минутного бега среднего школьного возраста

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о незначительном развитии общей выносливости у девочек среднего школьного возраста.

КОХНЮК В.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

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

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

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

Цель работы – выявление особенностей развития гибкости у девочек в возрасте 10 - 11 лет.

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

В исследовании приняли участие девочки младших классов. Тестирование проводилось на примере наклона вперёд из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке.

Результаты исследования. Показатели развития гибкости у девочек в возрасте 10-11 лет показали, что уровень их развития высокий.

Таблица – Показатели гибкости девочек 10-11 лет (на примере наклона вперед из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, см)

Возраст, лет	Статистические параметры		
	Девочки 10-11 лет		
	$\bar{x}$	σ	v
10-11	+4.0	2.4	60

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о положительном развитии гибкости у девочек в возрасте 10-11 лет. Эти данные следует использовать при разработке методики по развитию гибкости для детей младшего школьного возраста.

КОХНЮК В. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Беспутчик В.Г., доцент

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ГИБКОСТЬ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Введение. Спортивная аэробика является сложнокоординированным видом спорта, который требует от спортсмена высокого развития силы, равновесия, специальной выносливости, координации движений и гибкости.

Цель работы – теоретико-методическое обоснование развития гибкости у занимающихся спортивной аэробикой.

Методы исследования. В работе применялись литературный и интернет обзор.

Обладание гибким телом в спортивной аэробике является ключевым моментом в подготовке спортсменов. Гибкость необходима для выполнения большого количества как обязательных, так и дополнительных элементов программы [3].

Гибкость - двигательное качество, которое обеспечивает выполнение движений с максимально большой амплитудой. Плохая и недостаточная подвижность в суставах ограничивает проявление качеств силы, скорости движений и быстроты реакций, выносливости, снижает экономичность работы, увеличивает энергозатраты и, как правило, приводит к различным травмам связок и мышц [1].

Основными факторами, определяющими гибкость у школьников, является: эластичность связок, эластичность мышц, строение суставов, нервная регуляция тонуса мышц. Для развития гибкости используют

различные упражнения, которые выполняют с максимальной амплитудой, так называемые упражнения на растягивание. Задача этих упражнений - растянуть соединительную ткань мышц-антагонистов, которые являются основными ограничениями размаха движений. Разделяют упражнения на статические и динамические [2].

В зависимости от пола, возраста и физических данных занимающегося количество повторений упражнения дифференцируется. При развитии физического качества гибкость в практике спортивной тренировки по аэробике используются метод строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

В учебно-тренировочном процессе для развития гибкости используется: метод многократного растягивания, метод статического растягивания (стретчинг), метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости, метод психомускульного растягивания.

Реализация совмещенного метода развития силы, гибкости осуществляется за счет подбора и выполнения силовых упражнений, предъявляющих одновременно высокие требования и к подвижности работающих суставов тела.[1,2]

Учеными и практиками рекомендуется развивать гибкость при соотношении в использовании упражнений: 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст занимающегося, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических.

Сенситивными, наиболее чувствительными периодами развития физического качества гибкость является младший школьный возраст. Физиологические и психологические особенности детей этого возраста предъявляют особые требования к организации учебно-тренировочных занятий. Как показывает опыт ведущих тренеров по спортивной аэробике, игровой метод при развитии физического качества гибкость у младших школьников является преобладающим.

Ключевым элементом, определяющим гибкость, является «шпагат» (продольный и поперечный). В современной практике физического воспитания для эффективного развития гибкости успешно используются специальные тренажеры и биостимуляторы, что значительно сокращает время выполнения упражнений продольный и поперечный шпагат.

Вывод. Грамотное использование средств, методов, передового опыта при развитии гибкости позволит эффективно развивать данное качество у школьников, занимающихся спортивной аэробикой.

1. Аркаев, Л. Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике / Д. Я. Аркаев, Н. И Кузьмина, Т. С. Лисицкая. – М. : Госкомспорт СССР, 1989.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004.

3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. С. 47-75.

КРИВОЛЕВИЧ Д.М.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – В.В. Павлючик, старший преподаватель

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ФУТБОЛЕ

Введение. Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, она не менее важна, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки футболистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности. Выбор того или иного средства восстановления, их сочетание должны осуществляться врачом команды и тренером, что определяется степенью утомления и наличием переутомления футболиста, состояния здоровья спортсмена, возраста, уровня подготовленности, наличия необходимых условий и материальной базы.

Цель работы: определить наиболее распространенные средства восстановления, используемые футболистами.

Методы: анализ литературы и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим следующие наиболее распространенные средства восстановления футболистов:

I. Правильное планирование и организация восстановительных циклов. Для наилучшего восстановления физической формы футболистов необходимо вводить в план тренировок восстановительные микроциклы, в течение которых снижается интенсивность занятий, но сохраняется их объем. Восстановительные микроциклы позволяют закрепить достигнутый уровень подготовки спортсмена.

II. Индивидуальный подход к тренировкам каждого спортсмена. Тренировка должна быть максимально приближена к индивидуальной. По мере роста уровня подготовки футболиста повышается и интенсивность тренировочной нагрузки, что часто приводит к травматизму, снижению работоспособности и скорости восстановления организма, поэтому важен индивидуальный подход к организации тренировки футболиста.

III. Вариантность тренировочных нагрузок. Важным условием верного планирования тренировочного процесса является разнообразие тренировок, что предусматривает чередование нагрузок, отдельных микроциклов, неодинаковых по объему и интенсивности.

IV. Активный отдых. В качестве активного отдыха следует применять занятия плаванием, прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде.

V. Медико-биологические средства. Включают в себя рациональное питание, физиотерапевтические процедуры, массаж, фармакологические средства и витаминизацию.

VI. Психологические средства восстановления. К ним можно отнести сон, пребывание на воздухе не менее двух часов в день, внушение, дыхательные упражнения, разнообразие досуга, музыку, снижение отрицательных эмоций, психологический комфорт в команде.

Выводы. Таким образом, самыми распространенными средствами восстановления футболистов являются: правильный режим тренировок с чередованием различных видов упражнений, нагрузок и отдых; грамотный подбор питания; физиотерапевтические средства и массаж. Так же возможно применение незапрещенных лекарственных средств и витаминов под контролем врача. Соблюдение данных рекомендаций будет способствовать наиболее полному и быстрому восстановлению работоспособности организма после тренировок и соревнований.

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для вузов / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с

2. Мозжухин А.С., Давиденко Д.Н., Лемус В.Б. Функциональные резервы и проблема восстановления работоспособности спортсмена//Основные вопросы восстановления работоспособности спортсменов. – Л.: ГДОИФК, 1984. – С. 10–17.

3. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: монография. – Волгоград, 2000. – 276 с.

КРУКОВИЧ А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, старший преподаватель

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА: ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Введение. Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями. К рекордам и победам спортсмены идут в течение многих лет напряженного труда на тренировках. Именно качество последних, а количество, их продолжительность и интенсивность определяет успешность подготовки спортсмена к будущим успехам. Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений. Помимо физических

качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

Цель работы - выявление особенностей тренировочного процесса спортсменов-акробатов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Спортивная акробатика относится к гимнастическим видам спорта, в котором спортсмены выполняют различные не только акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия, но и элементы в партнерстве друг с другом. В соревнования входят парно-групповые упражнения (мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы (четверки)), в которых партнеры имеют разный возраст, соответственно, разный уровень физической подготовки. Тренировочный процесс необходимо выстраивать не только с учетом персонального подхода (возрастные показатели, разные сроки полового созревания), но с акцентом возможных максимальных усилий для каждого из партнеров.

Выводы. Ранняя специализация, переход спортсмена из смежных видов спорта, в частности из спортивной гимнастики в акробатику, преемственная специфика амплуа (переход партнера – верхний, средний, нижний), являются оптимальными для планирования тренировочного процесса, и такой подход обеспечивает более быстрый рост и достижение высоких результатов.

КРУШ Ю. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

Введение. Научные исследования в области физической подготовленности студентов свидетельствует о невысоком развитии у них скоростно-силовых способностей.

Цель работы – определение скоростно-силовых показателей у студентов, специализирующихся в футболе.

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

В исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов факультета физического воспитания, специализирующихся в футболе. Тестировались скоростно-силовые способности (на примере подтягивания на перекладине).

Результаты и их обсуждения. Исследование показало что, результаты футболистов 1-3 курсов не зависят от курса обучения. Прослеживается ухудшение результата на 4 курсе (рисунок 1).

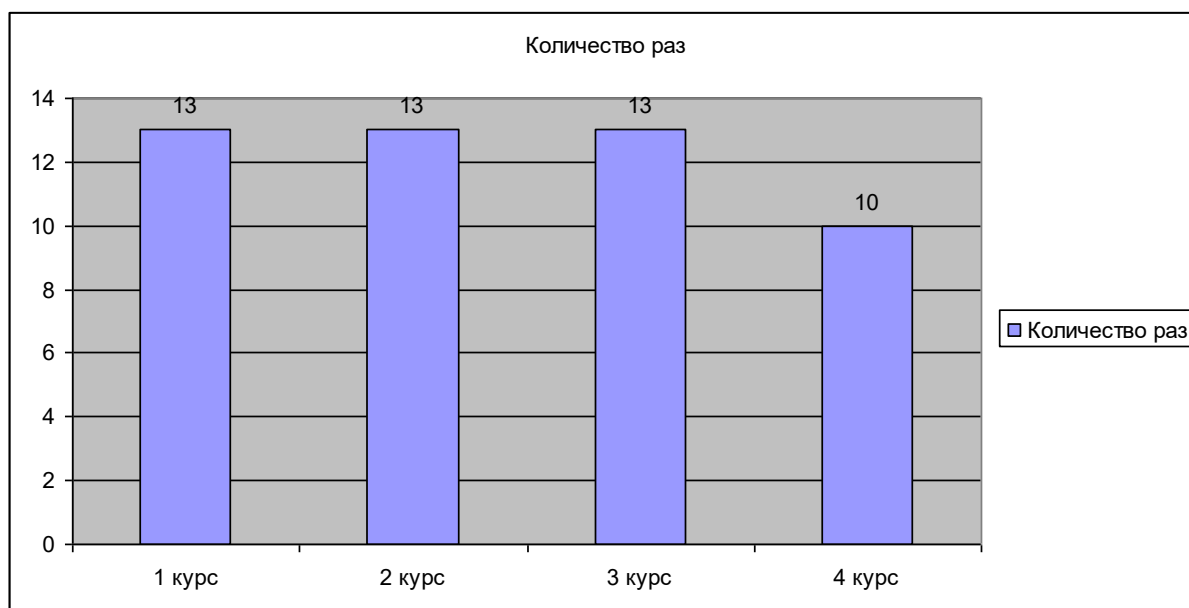


Рисунок 1 – показатели футболистов в подтягивании на перекладине

Выводы. Таким образом, сравнительный анализ показателей подтягиваний на перекладине футболистов разных курсов показал одноименность результатов с 1 по 3 курс.

КУЛУКАЕВ В. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТИ ТОЧНОСТИ ПОПАДАНИЯ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

Введение. Точность мы рассматриваем, как способность человека точно выполнять движения и поражать цель. В зависимости от возраста влияние развития различных качеств на уровень мастерства неодинаков. Например, в 12 лет выделяются скоростные, а в 14-15 лет скоростно-силовые. Но независимо от возраста, данную способность необходимо совершенствовать для достижения высоких результатов.

В практике футбола есть много примеров, говорящих о том, что именно благодаря своей меткости звезды футбола проявляли свои способности в точности попадания футбольного мяча в цель уже в юношеском возрасте. Так Мишель Платини, лучший футболист Европы и Мира, в детстве, не отличаясь физическими данными, превосходил своих сверстников в точности выполнения технических приемов.[1,2]

Цель работы – изучение современных теоретико-методических аспектов развития координационных способностей на примере точности попадания футбольного мяча в цель.

Методы исследования. В работе применялись: анализ литературных и интернет источников.

Результаты и их обсуждения. Выполнение технических приемов требует определенного уровня физических качеств. Поэтому целесообразно рассмотреть, как координационная способность “точность” с ними связана. С нашей точки зрения, физические качества необходимы прежде всего для того, чтобы на их фоне проявлялись меткостные способности. Во всех технических приемах игроки обязаны быть точными, а это будет зависеть от того, насколько физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) футболиста соответствуют требованиям выполнения технических приемов футболистом. Для ведения мяча на высокой скорости прежде всего нужно уметь быстро бегать без мяча. Для выполнения длинной, точной передачи необходимо иметь достаточную силу. Выносливость необходима игроку для выполнения точных движений в большом объеме повторений.

В футболе чаще побеждают те, кто сочетает быстроту двигательной деятельности и точность. Но в практике футбола такое сочетание встречается редко [2].

На примере приемов, требующих проявления быстроты, рассмотрим взаимосвязь скоростно-силовых способностей и точности. В команде могут быть игроки быстрые с высоким и низким уровнем меткости, а также игроки, не отличающиеся быстротой, но с разным уровнем меткости. Метким может быть и быстрый, и медленный игрок. Что же важнее для выполнения заданий, где требуется и точность и быстрота? Многочисленные исследования, проведенные с юными футболистами разного возраста, которые тестировались в заданиях, преимущественно требующих: быстроты, точности, быстроты и точности одновременно. При выполнении ударов по воротам, передаче, ведении мяча с разной степенью сложности показали, что во всех упражнениях, где требовалось проявить быстроту и точность одновременно, быстрые футболисты, но не обладающие высокой степенью меткости, уступали тем, кто не отличался быстротой, но был более меток от природы [1].

Все вышеуказанное, должно лечь в основу периодизации многолетней подготовки футболистов, будущих мастеров в тренировке точности. Те средства и методы, которые будут рассматриваться для использования в тренировке точности детей разного возраста, определяются готовностью организма – созреванием и способностью воспринимать задания разной степени сложности – научением. Именно от этого будет зависеть разница целевых установок в работе над одним и тем же техническим приемом, казалось бы в похожих упражнениях. В тренировке условно можно выделить три основных этапа: с 7-ми до 10-11-ти лет – этап общей

двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных футбольных навыков; с 11 до 14-15-ти лет, до начала периода полового созревания – этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных качеств; по окончании периода полового созревания – этап совершенствования технического мастерства, повышения специальной физической подготовки, раскрытия индивидуальных возможностей [3].

Выводы. Как указывают ученые-практики, развитие точности во многом зависит от всех физических качеств. Таким образом, точность нужно развивать комплексно, вместе с другими физическими качествами.

1. Ковалевский, А. А. Точность двигательных навыков юных футболистов и ее развитие. / О. А. Комкина. – М. : Физическая культура, 2003. С 53–54.

2. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола. Техника игры / Б. Г. Чирва – М.: СпортАкадемПресс, 2002. С. 123

3. Вязовский, В. А. Методика обучения технике удара подъемом. – Прага, 2012. С. 203.

КУЛУКАЕВ В. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТИ ТОЧНОСТИ ПОПАДАНИЯ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Введение. Футбол – один из видов спорта, требующих проявления сложной координации, с большим количеством двигательных локомоций. Речь идет о сложных структурах двигательных действий, творческих комбинациях с большой вариативностью. Этим объясняется необходимость развития координационных способностей, в том числе и точности, в юном возрасте. У юных футболистов 3-7 лет происходит «закладка фундамента» развития этих способностей, а также формирование знаний, умений и навыков.

Цель работы – повышение уровня развития координационных способностей точности попадания футбольного мяча в цель у юных футболистов 5 лет.

Методы исследования. Литературный обзор, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Эксперимент проводился на протяжении двух месяцев на базе футбольного клуба для дошкольников BabyBall Belarus. В нем участвовало 15 детей в возрасте 5 лет. В

тренировочный процесс был включен специальный комплекс упражнений: удар внутренней стороной стопы с разбега по неподвижному мячу в ворота с 4 метров правой и левой ногой; удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу после разворота на 180° правой и левой ногой с 4 метров; удар внутренней стороной стопы по навстречу мячу правой и левой ногой с 4 метров; удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу правой и левой ногой после раскручивания вокруг мяча (5 раз); удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу после 5 прыжков колени к груди правой и левой ногой.

До эксперимента показатель точности попадания футбольного мяча в ворота у детей составлял 50 %. После внедрения экспериментального комплекса упражнений показатели увеличились, в среднем до 70 %.

Выводы. Проанализировав данные эксперимента, мы пришли к выводу, что данная методика эффективна.

ЛОСКО П. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

ФОРМЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ И СЕМЬИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Как показывают научные исследования, правильное физическое воспитание детей школьного возраста может осуществляться при наличии достаточно четкого взаимодействия школы и семьи (с родителями). Причем в современных условиях это возможно рассматривать как партнерство в интересах родителей [1, 3].

Прежде всего, это связано с тем, что дети большую часть времени проводят в школе, а в свободное от учебы время (в реалиях наших дней) существует проблема вовлеченности детей в информационно-коммуникативное пространство (гаджеты и т.д.), что, в свою очередь, приводит к снижению двигательной активности, гиподинамии, гипокинезии, а это негативно сказывается на состоянии здоровья. Поэтому партнерство «Школа-семья» как никогда является весьма актуальным.

Стоит отметить, что в данном направлении первостепенным является вопрос правильной организации режима дня школьников и привитие им особого отношения к досуговой деятельности. Однако зачастую родителям необходимо консультационная и иная помощь в организации режима дня, а также процесса физического воспитания.

Цель работы – изучение форм взаимодействия школы и семьи в процессе физического воспитания.

Методы исследования. В работе применялся метод изучения, анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В современных условиях родители понимают, что успехи их детей в учебе зависят в большей степени от состояния здоровья. Поэтому во многих семьях физическому воспитанию уделяется особое значение. Необходимо также подчеркнуть, что условия жизни школьников, питание, режим, использование естественных факторов природы, физические упражнения и игры – это средства физического воспитания, которые могут быть использованы не только школой, но и родителями.

Для эффективной работы в партнерстве «Школа-семья» выделяют следующие формы:

1. *Индивидуальные.* К ним относят: беседа с родителями, консультации по отдельным вопросам, посещение семьи воспитанника, беседа с родителями по телефону, использование электронной почты, переписка с родителями. Основная направленность – оказание консультационной помощи в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, закаливающие процедуры, самомассаж, занятия силовой (атлетической) гимнастикой, оздоровительной аэробикой (танцевальная гимнастика) и т.д.

2. *Коллективные и групповые.* Они включают в себя: участие совместно с родителями в различного рода соревнованиях-конкурсах («Мама, папа, я – спортивная семья»), викторинах, походах (пеших, лыжных, велосипедных, водных), вечерах, турнирах, состязаниях, семейных праздниках и фестивалях, вечерах вопросов и ответов, телекоммуникационных компьютерных конференциях и проектах, в родительских собраниях и т.д. [1–4].

В работе с родителями в вопросах физического воспитания необходимо использовать точечный подход в каждом отдельном случае и при этом давать методические рекомендации, опираясь на данные медицинского обследования.

Выводы: Таким образом, совместная работа в партнерстве «Школа-семья» позволяет координировать работу в направлении физического воспитания учащихся школьного возраста, определяет выработку необходимой стратегии деятельности на воспитательную среду современного подрастающего поколения, а применяемые формы способствуют организации и активизации совместных усилий в вопросах сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

1. Акутина, С. П. Воспитание = семья и школа / С. П. Акутина // Классный руководитель. – 2006. – №7. – С. 26–43.

2. 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.

3. Рожков, М. И. Организация воспитательного процесса в школе / М. И. Рожков, Л. В. Байбородова. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 256 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

ЛУКАШЕВИЧ О.В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, преподаватель

ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов - специалистов различного профиля современного производства повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности. Важным средством формирования профессионально важных физических качеств и работоспособности в ВУЗах является физическое воспитание, поскольку то, каким специалистом станет нынешний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от умения владеть здоровыми жизненными навыками. Реально и без преувеличений, оценивая нынешний уровень здоровья студентов, можно сказать, что физическая культура в плане сохранения и улучшения здоровья должна занимать в учебно-педагогическом процессе значительно весомое место, чем она занимает сейчас. Для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяют широко использовать спорт в процессе совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Цель работы – определение значения прикладной гимнастики в системе физического воспитания студентов.

Методы исследования. В работе применялся обзор литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры - профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования-воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров (в виде ППФП). В настоящее время ППФП в нашей стране осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной, профессиональной деятельности трудящихся,

когда это необходимо по характеру и условиям труда. Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. И если эти качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считаются профессионально-прикладными.

Немаловажен и опосредованный прикладной опыт занятий отдельными видами спорта. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности основывается на явлении "переноса" тренированности. И хотя упражнения, используемые ППФП, не копируют профессиональные движения, однако создают необходимую почву для успешного овладения профессиональными навыками. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов.

Выводы. К средствам повышения функциональных возможностей вегетативной сферы относятся малоинтенсивный бег, кроссовый бег, спортивные игры. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура», которая составляется кафедрой физического воспитания на основе примерной учебной программы для высших учебных заведений. В рабочей программе отображаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально - технические возможности конкретного вуза. Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения — это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно.

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

ЛЮ ИЧЖЭ

БГУФК (Минск)

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

МОДЕЛЬНЫЕ БИОДИНАМИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ПРЫГУНОВ ВОДУ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. На современном этапе развития спорта высших достижений четко прослеживается тенденция к продлению спортивной карьеры выдающихся спортсменов, а также, отбору конкурентоспособного на мировой арене спортивного резерва. При этом совершенствование системы управления тренировочным процессом невозможно без объективизации знаний о закономерностях становления спортивного мастерства и индивидуальных возможностей спортсменов [1, 2].

Ключевую роль в этом плане играет ориентация на индивидуальные или групповые модели подготовленности, систему подбора и планирования средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса, основанные на объективной и достаточной информации о состоянии организма, получаемой на основе непрерывного комплексного контроля. В свою очередь, объективность и достаточность информации может быть обеспечена только стандартным набором показателей, полученных по единой методике проведения обследований в строго регламентированные сроки.

Эффективность тренировочного процесса во многом обусловлена именно использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений в подготовке как высококвалифицированных спортсменов, так и ближайшего резерва. В этой связи, научно-методическое обеспечение спортивной подготовки может быть представлено в качестве междисциплинарного продукта деятельности ученых и специалистов различного профиля, обеспечивающих разработку, внедрение, комплексный контроль и практическую реализацию результатов научных исследований в процессе подготовки спортсменов.

Цель работы – выявление модельные биодинамические параметры прыгунов воду высокой квалификации.

Методы исследования. Анализ литературных источников, специальные видеосъемки, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время в мировой практике определена иерархия четырех основных групп модельных характеристик прыгунов в воду. Модельные параметры напрямую связаны как с прогнозируемыми уровнями достижений спортивной формы (1 и 2 уровни), так и с методами этапного комплексного контроля (1, 2, 3 и 4 уровни), т.е, являются основными критериями углубленного комплексного

обследования (УКО), углубленного медицинского обследования (УМО), этапного комплексного обследования (ЭКО), текущего и оперативного обследования (ТО и ОО), и обследования соревновательной деятельности (ОСД). Модельные характеристики представлены в таблице 1.

Таблица 1 – модельные биодинамические параметры прыгунов в воду

Уровни	Модельные характеристики
1-УРОВЕНЬ Модельные характеристики соревновательной деятельности	Параметры соревновательной деятельности и показатели эффективности и ошибок: в технических и тактических действиях. Результаты выступления с вычислением коэффициентов техники, степени сложности, степени стабильности и эффективности
2-УРОВЕНЬ Модельные характеристики сторон подготовленности	Теоретическая подготовленность (основы техники и тактики с учетом мировой тенденции)
	Техническая подготовленность (степень и уровень технического мастерства)
	Тактическая подготовленность (уровень тактического мышления).
	Физическая подготовленность (скоростные, силовые и скоростно-силовые способности; общая и специальная выносливость; гибкость; общие, специальные и специфические координационные способности)
	Психическая подготовленность (психические познавательные процессы (внимание, память, мышление); психические свойства и качества личности; показатели взаимоотношений субъектов коллектива)
3-УРОВЕНЬ Модельные характеристики функционального и психофизиологического состояния	Интегральная подготовленность (индексы и коэффициенты интегральной готовности и додготовленности в тренировочной и соревновательной деятельности)
	Морфологические и функциональные параметры: антропометрические показатели; показатели общей и специальной физической работоспособности; эргоспирометрические (кардиореспираторные) возможности; функциональное состояние CCC, ЦНС и обмена веществ спортсмена. Баланс водных секторов организма и состава тела спортсмена. Электромиографией профиль спортсмена, с оценкой активности нервно-мышечного аппарата (ЭМГ).
4-УРОВЕНЬ Модельные характеристики биомеханических параметров движений	Психофизиологические параметры: сенсомоторные реакции (ПЗМР, ПАМР, СЗМР, РДО); точность восприятия времени и пространственных объектов; лабильность двигательного аппарата; тип нервной системы; показатель динамической работоспособности нервной системы
	Пространственные, временные и динамические параметры техники движений
	Кинематические параметры движений: построение модельных кинематических характеристик движений (индивидуальная техника)
	Динамические параметры движения: параметры взаимодействий прикладываемых усилий с предметами внешней опоры

Выводы. Разработка программы этапного комплексного обследования (ЭКО) спортсменов национальных и сборных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду является необходимым условием для успешного развития спорта высших достижений в долгосрочном периоде. Эта необходимость, в том числе, связана с повышением конкурентоспособности белорусских спортсменов в условиях постоянного усиления глобальной конкуренции на международной спортивной арене.

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

2. Прыжки в воду: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / – Издательство: Советский Спорт, 2004. – 50 с.

МА ЦЗЯ ХАО

БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО, ФИЗИЧЕСКОГО И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МАКРОЦИКЛА

Введение. В условиях жесткой конкуренции за победу в отдельном матче, турнире или чемпионате в целом определяют необходимость постоянного поиска неиспользованных резервов подготовки спортсменов. Несмотря на разработку новых средств и методов повышения специальной работоспособности, включая медико-биологическое и фармакологическое обеспечение, рациональная организация учебно-тренировочного процесса была и остается ведущей в системе эффективного управления подготовкой спортсмена.

Поэтому решение данной задачи невозможно без разработки новых подходов к управлению учебно-тренировочным процессом на основе объективного контроля и мониторинга за состоянием физической, функциональной, психологической, технической подготовленностью футболиста [1, 2].

Эффективность процесса подготовки футболиста во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля и мониторинга, позволяющего осуществлять управление процессом деятельности между тренером и спортсменом, а также в ходе учебно-тренировочным и соревновательным процессом. Объективная оценка физической, технико-тактической, функциональной и психологической подготовленности, тренировочной и соревновательной деятельности позволяет эффективно управлять учебно-тренировочным процессом. В этой связи, основными направлениями мониторинга в спорте являются: структура соревновательной деятельности; уровень развития различных физических (двигательных) качеств; функциональным состоянием систем организма; психическое состояние и особенности личности; технико-тактическая подготовленность; параметры тренировочного и соревновательного процесса [3].

Цель работы – рассмотрение особенностей психического, физического и технико-тактического контроля юных футболистов на разных этапах макроцикла.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Контроль физической подготовленности включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и связанных с ними способностей. Для определения уровня развития скоростных возможностей применяются такие контрольные испытания: бег на 10, 15, 30, 50, 60 м с высокого старта и на 10, 15, 30 м с ходу.

С целью определения уровня развития скоростно-силовых качеств используются следующие тесты: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места (выпрыгивание вверх лучше проводить на тензометрической площадке), тройной прыжок с места, пятикратный прыжок с места, метание набивного мяча снизу вперед, вбрасывание мяча на дальность.

Уровень развития силы оценивается по следующим тестам: подтягивание на перекладине, приседание со штангой своего веса, а также использование полидинамометрии основных групп, ударной динамометрии и электотензометрии.

Для оценки общей выносливости большинство специалистов отдают предпочтение тесту Купера и его модификациям.

Уровень развития специальной выносливости тестируется на основе таких контрольных испытаний, как челночный бег 10х30 м, бег 7х50 м, бег на 300 и 400 м.

Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке объема, разносторонности, эффективности и освоенности техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два – качественную сторону технической подготовленности.

Контрольные упражнения для оценки технической подготовленности следующие в футболе: 1) удары по неподвижному мячу на точность и силу; 2) удары по мячу в заданную цель после ведения; 3) ведение мяча 20 м, обводка 4-х стоек и удар по воротам (забить); 4) бег на 30 м с ведением мяча (не менее 3-х касаний); 5) бег 5х30 м с ведением мяча (на расстоянии 30 м ставят две стойки); 6) вбрасывание мяча на дальность двумя руками из-за головы (коридор 2м); 7) жонглирование мячом (количество раз) – правой, левой ногой и головой и ряд других тестов.

Г.А. Лисенчук отмечает, что цели, задачи и содержание контроля в игровых командах в процессе подготовки футболистов высокой квалификации имеют свои специфические особенности. На первую позицию выдвигаются цели контроля соревновательной деятельности во всем многообразии индивидуальных и командных технико-тактических взаимодействий. Полученная информация многими специалистами используется для оценки состояния специальной подготовленности игроков.

Методика регистрации индивидуально-командных показателей технико-тактических показателей деятельности получила широкое распространение в практике и подтверждена рядом исследований соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.

Анализ методов контроля и оценки соревновательной деятельности позволяет заключить, что большинство методов контроля за индивидуальной, групповой и командной деятельностью футболистов в соревнованиях основана на методике Ю.А. Морозова. Суть этой методики – это регистрация технико-тактических действий игроков во время матча на диктофон с последующим переносом этих данных в протокол.

Контроль психологической подготовленности футболистов основан на следующих аспектах: 1) оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика); 2) разработка индивидуальной программы воздействий (программирование психологической подготовки); 3) организация обратной связи о состоянии спортсмена (мониторинг и оперативная диагностика); 4) применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция); 5) создание адекватного психического состояния (настройка); 6) управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях; 7) компенсация негативных последствий (восстановление).

Оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика). На этом этапе (обычно в начале соревновательного цикла) проводится изучение потенциальных возможностей спортсмена, доминирующих психических состояний и устойчивых предпочтений, как в соревновательной деятельности, так и в поведении в целом. Оцениваются индивидуальные особенности нервной системы, когнитивных процессов – восприятия, памяти, мышления, внимания, психомоторной сферы, уровень владения средствами психорегуляции, степень развития свойств характера, в частности мотивации и волевой сферы, и т. д. Для эффективной групповой работы актуальна оценка совместимости членов команды или спортивной группы.

Полученные данные используются для определения степени восстановления после предыдущего цикла, индивидуального стиля тренировочной и соревновательной деятельности, оптимального режима и направлений дальнейшей работы по психологической подготовке, становятся начальным показателем для оценки эффективности дальнейшей подготовки. В базовой диагностике нет хороших или плохих результатов, изучаются индивидуальные особенности психики спортсмена, и на них нельзя строить прогноз успешности выступления.

В связи с обозначенными состояниями выделяют соответствующие им виды контроля, объем и содержание исследований в которых находится в зависимости от диагностики конкретного физического состояния спортсмена:

- этапный контроль отражает суммарный тренировочный эффект в мезоцикле (месяц, этап подготовки и т.п.);
- текущий контроль оценивает срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий;
- оперативный контроль оценивает эффект одного занятия или его части.

Выводы. В игровых видах спорта в структуру комплексного контроля включаются сведения об уровне технико-тактического мастерства, физической подготовленности, функциональном состоянии спортсменов, психической устойчивости к сбивающим факторам.

Таким образом, управление в системе спортивной подготовки – это, прежде всего, целенаправленное, планируемое и контролируемое воздействие разносторонних факторов тренировочного процесса на состояние спортсмена с целью его оптимизации для максимально эффективной реализации накопленного функционального потенциала в условиях соревновательной деятельности. Спортивная деятельность связана с необходимостью рационализации движений спортсмена, которая определяется, с одной стороны, правилами и условиями соревнований, а с другой – необходимостью эффективно использовать моторный потенциал для решения двигательной задачи. Во всех случаях это требует совершенствования центрально-нервных механизмов управления движениями, повышения функциональных возможностей мышечного аппарата и системы энергообеспечения его работы.

В этой связи, контроль и мониторинг за интегральной подготовленностью как многофакторной системой осуществляется комплексно по всем основным компонентам, ее составляющих: двигательному (физические качества, определяющие и лимитирующие работоспособность); энергетическому (анаэробная и аэробная производительность); нейродинамическому (параметры сенсомоторики); психическому (восприятие, оперативное мышление, тактическое мышление, волевые качества и др.), и технико-тактическую (техника стереотипных соревновательных движений).

1. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Под ред. Н. М. Люкшинова. – М. : Советский спорт, 2003. – 200 с.

2. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания, – М. : ТВТ Дивизион, 2004. – 191 с.

3. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина – М. : Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.

МАГУЦКИЙ П. А.

Пинск, Полесский государственный университет

Научный руководитель – А. Ю. Журавский, канд. пед. наук, доцент

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ К ПЛАТНЫМ УСЛУГАМ ЗА ПОСЕЩЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

Введение. В современных условиях хозяйствования значимость самоокупаемости физкультурных объектов стоит как никогда высоко[1]. Еще более остро стоит вопрос финансирования физкультурно-спортивных объектов. В настоящее время, когда ограничено бюджетное финансирования плавательных бассейнов, стадионов, ледовых катков, тренажерных залов, теннисных кортов и других сооружений, встает вопрос всесторонней оценки существующих физкультурно-спортивных сооружений с точки зрения самоокупаемости и более эффективного их функционирования[2]. Такая оценка должна базироваться на системе социальных и экономических условий. Это позволит установить наиболее оптимальные, экономически эффективные направления их использования и совершенствования.

Цель работы – исследование отношения городского населения к оказанию платных услуг за посещение физкультурно-спортивных сооружений.

Методы исследования. В методологической основе исследования использовался метод социологического опроса в форме анкетирования по разработанной анкете и системного анализа.

Результаты и их обсуждение. В результате опроса 310 респондентов на вопрос «О доступности информации платных услуг» 180 человек ответили удовлетворительно, неудовлетворительную оценку дало 130 человек. Около 40 % горожан недовольны уровнем доступности информации. С информацией о платных услугах больше всего были ознакомлены из рекламы на радио и телевидении – 96 человек (31%), в прессе – 62 человека (20%), в интернете – 127 человек (40%), из других источников – 29 человек (9%). На вопрос о качестве платных услуг, высокую оценку дали 43 респондента (14%), средним уровнем – услуги назвали 168 человек (54%), низким - 99 человек (32%). На вопрос о количестве платных услуг положительно ответило 186 человек (60%), отрицательно – 90 человек (29%), не дали ответ – 34 человек (11 %). Вопрос об отношении к платным услугам населения несет большую информацию. Это и потребность к получению качественных, комфортных услуг за собственные деньги, и то, как население созрело к рыночным отношениям, и какую сумму человек может заплатить за предоставляемые услуги и т.д. Так положительно к платным услугам отнеслись 215 человек (69%), отрицательно – 83 (27%), не смогли определиться 14 (4%) человек. В

результате мы видим, что платить за свое здоровье 31 % респондентов не хотят или не в состоянии.

С целью более рационального использования работы спортивных и физкультурно-оздоровительных объектов, был поставлен вопрос: «В какое время суток Вам удобно посещать спортивные объекты». 31 человек (10%) ответили, что удобно получать услуги с 8 до 13 часов, 165 человек (53 %) удобно заниматься с 13 до 18 часов, остальные 106 респондентов (35 %) готовы посещать с 18 до 22 часов. 8 (2 %) анкетированных уклонились от ответа. Следовательно, отдать под платные услуги спортивные объекты рационально с 18 часов, а менее востребованное время отдать под услуги школьникам, студентам и пенсионерам. Организовать работу обслуживающего персонала максимально необходимо в «пиковое» время, а в другое время можно задействовать меньшее количество работников и сэкономить на заработной плате.

Выводы. Таким образом, для того чтобы оздоровительные услуги стали рентабельными, необходимо наиболее рационально использовать коммерческое время и отдать его на предоставление платных услуг. Также необходимо более активно проводить маркетинговую политику по предоставлению услуг в области физической культуры и спорта, используя наиболее доступные средства информации.

1. Босенко, А.И. Организация и управление учреждениями, оказывающими сервисные услуги физкультурно-оздоровительной направленности / А.И. Босенко, Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Международной науч.-практ. конф., Барановичи, 12-13 мая 2016 г.; ред. А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. - Барановичи: БарГУ, 2016. - С. 125–131.

2. Журавский, А. Ю. Анализ использования платных услуг в сфере физической культуры и спорта жителями г. Пинска / А. Ю. Журавский, Ф. Ф. Любич // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 26 – 27 апреля 2012 г. / Пинск, Полес. гос. ун-т.; редкол.: К. К. Шебеко (гл. ред.) [и др.]. - г. Пинск: ПолесГУ, 2012. часть 2 – С.32–34.

МАЛАШКЕВИЧ М. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Развитие выносливости занимает особое место в физическом воспитании школьников. Выносливость нужно развивать для

того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, при этом интенсивность ее не должна снижаться. Существуют методы, методики и специальные программы развития выносливости, имеющие свои особенности [1].

Цель работы – определение уровня развития выносливости у детей среднего школьного возраста.

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

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие школьники 6-го и 7-го классов в возрасте 11–13 лет, обучающиеся в ГУО «Средняя школа № 28 г. Бреста» и «Гимназия № 4 г. Бреста». Для определения уровня развития выносливости был использован тест – бег 1000 м.

Результаты в развитии выносливости мальчиков в возрасте 11–13 лет представлены в таблице.

Таблица – Показатели выносливости школьников 11–13 лет на примере бега на 1000 м

Контрольное упражнение (тест)	Статистические параметры			
	«Гимназия № 4» (учащиеся 7 класса)		«Средняя школа № 28» (учащиеся 6 класса)	
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ
Бег 1000 м	4,05	0,07	4,11	0,06

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило установить, что уровень развития выносливости у учащихся среднего школьного возраста соответствует высокому.

1. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.

МИСЕЙКО Ю. А

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. В. Родин, преподаватель

ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Введение. Научные исследования в области физической подготовленности студентов свидетельствует о том, что скоростно-

силовые способности являются необходимым условием подготовленности студентов к трудовой деятельности.

Цель работы – выяснение показателей скоростно-силовых способностей у студентов.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературы, тестирования, математико-статической обработки результатов.

Скоростно-силовые способности измерялись у студентов специализирующихся в волейболе, баскетболе, футболе. Тестирование проводилось прыжком в длину с места. Прыжок производится от стартовой линии толчком обеих ног. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Результат определяется по расстоянию от контрольной линии до ближайшей к ней точки приземления прыгуна. В соревновательных условиях каждому предоставляется по 2 попытки, и измерение ведется от точки касания грунта любой частью тела. При тестировании, выявляющем развитие прыгучести, допускается дополнительная попытка в случае неудачного приземления с потерей равновесия.

Результат и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у студентов специализирующихся в различных игровых видах спорта показатели скоростно-силовых способностей находятся в пределах 238,2 – 195,8

Выводы. Таким образом, результаты исследований скоростно-силовых способностей студентов могут быть использованы в целях коррекции учебно-тренировочного процесса в спортивных играх проводимых на факультете физического воспитания и изучающих на других факультетах.

НАУМОВИЧ В. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л. С. Титова, старший преподаватель

ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ: ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Введение. Женский футбол, в последние годы, значительно прибавил в технике и тактике, и вышел из тени мужского вида спорта. Женский Чемпионат Республики Беларусь по футболу проводится с 1992 года.

При отборе в секции футбола ориентируются на физические качества, определяющие успех в избранном виде спорта и формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям. В женском футболе особое внимание уделяют индивидуализации динамики развития физических качеств и двигательных навыков, а так же технической подготовленности, ориентируясь на половую дифференциацию.

Построение и содержание учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации и разработка эффективной многолетней подготовки с учетом специфики тренировочного процесса, являются основой для достижения высоких результатов в футболе.

Цель работы – изучение спортивной тренировки в женском футболе.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Спортивное совершенствование основывается на функционировании организма и закономерностях становления аспектов мастерства. Тактические задачи в женском футболе решаются по аналогии с мужским и игра строится на сочетании индивидуальных действий с наигранными комбинациями и импровизацией.

Увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок требует поиска средств и форм, обеспечивающих оптимальное воздействие на организм. К примеру, у женщин общий центр тяжести расположен ниже, чем у мужчин, что способствует выполнению упражнений в равновесии с сопротивлением на нижние конечности. Так же важна волевая подготовка – целеустремленность, упорство, смелость, выдержка, самообладание и т.п. Многие эти качества присущи спортсмену изначально, а некоторые совершенствуются в процессе регулярной тренировки в условиях эмоционального возбуждения (фазы биологического цикла) и спортивных соревнований.

Выводы. Таким образом, тренировочный процесс у девушек-футболисток должен основываться, не только на текущем контроле физической подготовленности, но и программироваться с учетом анатомо-физиологических особенностей женского организма.

НИН ЮНКАН

Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск

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

ПЛАСТИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА В СИСТЕМЕ ТРАДИЦИОННОЙ И ВОСТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Система физической культуры и спорта способствует развитию всесторонней личности, физическому совершенствованию и отражает определенную степень физического развития индивида, его двигательных умений и навыков, которые позволяют ему наиболее полно реализовать свой психофизический потенциал [1].

Интеграции культурных ценностей Запада и Востока просматриваются в сфере единства восточных единоборств и

оздоровительных систем во всей совокупности исторических, религиозно-философских, культурных и идеологических факторов.

Восточные единоборства и оздоровительные системы могут иметь важное научно-практическое значение в западной системе непрерывного физкультурно-педагогического образования как сложный комплекс духовной и физической культуры с многовековыми традициями оздоровления человека. Для этого необходимо трансформировать содержание традиционного педагогического процесса в сторону развития его гуманизирующих и культуuroобразующих функций «Восток – Запад» [2].

В восточных системах физической культуры, в отличие от западных, нет ни одного двигательного действия, которые бы не требовали от человека высокоточного выполнения координированного двигательного акта, позволяющего сознательно управлять согласованностью и соразмерностью движений. Уровень согласованности в управлении пластичностью движения определяется степенью развития двигательного-координационного потенциала, участвующих в выполнении двигательных действий со сложной структурой [3].

Цель работы – выявление сущности пластичности движений человека в контексте традиционной и восточной физической культуры.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы методы: анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Ведущим значением в построении и управлении целостными движениями для представителей восточной системы является постоянная смена двигательной программы, когда одна программа не накладывается на окончание другой, а плавно (без пауз перетекает) переходит в другую более сложную. Поэтому двигательные программы действий представляют собой накопленный двигательный опыт, основанный на механизме согласования движения с его смысловым содержанием [3, 4].

В результате регулярного воздействия занятий восточными элементами физической культуры на сенсорные, когнитивные и моторные компоненты двигательного-координационного потенциала человека расширяются функциональные возможности двигательного аппарата, формируются психомоторные функции, что указывает на совершенствование аппарата моторного программирования. Высокая степень подвижности нервных процессов создает физиологическую основу для обеспечения не только внешних форм двигательного действия, но и внутреннюю структуру (с постоянным согласованием трех уровней: управление внутренними усилиями; вибрации энергии; внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания). Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного пластичного и координированного двигательного акта.

Ведущими факторами, определяющими степень проявления пластичности, служат выраженность двигательных способностей, уровень развития межмышечной и внутримышечной координации, генетические признаки, типологические особенности нервной системы и эмоциональное состояние [4].

Из выше сказанного следует, что пластичность движений определяется межмышечной координацией, которая связана с согласованностью и соразмерностью напряжения отдельных мышц в целостном двигательном акте. Согласованность проявляется в последовательном сокращении и расслаблении мышц, когда во время окончания одного движения начинает подготавливаться последующее, при этом как опережение, так и запаздывание нарушают целостность и слитность двигательного акта. Соразмерность выражается в дозировании параметров движений – амплитуды, усилия, длительности напряжения и расслабления мышц в соответствии с двигательной задачей [2].

Уровень развития пластичности находится в прямой зависимости от двигательного опыта и двигательных-координационных способностей. При этом возможность повышения результативности двигательных действий в отдельных видах профессиональной или спортивной деятельности следует искать не на основе интенсификации усилий отдельных мышц, а на выявлении оптимумов их активности, при которых будут обеспечены наилучшие условия для смены фаз движения. Изучение данного качества, как одного из неперенных составляющих профессиональной и спортивной пригодности, представляет немаловажный интерес и требует определенного внимания при оценке двигательных-координационных потенциалов человека.

Выводы. В отечественных и зарубежных исследованиях представлены различные подходы к определению пластичности движений с использованием современных методик, позволяющих регистрировать биоэлектрическую активность мышц при выполнении различных двигательных действий. Однако в существующих подходах не рассматривается механизм интегральной оценки уровня согласованности и соразмерности межмышечных единиц во внешних и внутренних формах движения со сложной двигательной структурой.

Таким образом, необходимо изучение особенностей пластичности движений человека в контексте традиционной и восточной физической культуры на основе закономерностей изменений биоэлектрической активности мышц, обеспечивающих рациональное биомеханическое изменение отдельных частей тела человека.

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

2. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека : учебник / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 384 с.

3. Маслов, А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств: традиции и тайны китайского Ушу / А. А. Маслов. – М. : ГАЛА ПРЕСС, 2000. – 520 с.

4. Назаренко, Л. Д. Пластичность как двигательно-координационное качество/ Л. Д. Назаренко. – Теория и практика физической культуры, 1999. – № 8. – С. 45–53.

ОГАРКО Е. А.

Пинск, ПолесГУ

Научный руководитель – А. Н. Яковлев, канд. пед. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Введение. В данной статье рассматриваются проблемы физкультурно-спортивной деятельности в аспекте эффективного влияния на здоровье школьников и студентов, где «спортизация», паспортный и биологический возраст, типы телосложений оказывают влияние на процесс воспитания физической культуры личности. Физкультурно-спортивная деятельность является универсальным средством физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, так как от уровня работоспособности студентов во многом зависит выполнение ими будущих социально-профессиональных функций [2, 18 с.]. В процессе обучения наблюдается постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое переутомление, снижение работоспособности (ухудшение экскурсии грудной клетки, кистевой и становой динамометрии, жизненной емкости легких) [2, 18с]. Снижение физического развития наблюдается у выпускников школ до 38% при поступлении в ВУЗ [1, С. 125].

Цель работы – исследование физкультурно-спортивной деятельности как алгоритма воспитания физической культуры личности.

Методы исследования. В работе применялись методы: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В процессе изучения литературы выявлены составные части здоровья: духовное, социальное, физическое; соотношение представлений «тело» и «телесность» [3, С. 382–385; 4, С. 103–109]. Если о «теле» человека учеными систематизированы данные, то «телесность» несмотря на философское обоснование все больше «встраивается» в систему физического воспитания («тело» претерпевшее изменения под влиянием специфической социокультурной среды,

определяющей условия существования, характер осмысления, принципы использования и преобразования свойств и качеств человеческого тела).

В этой связи полагаем, что физическую культуру невозможно подменить карьерным ростом, интеллектуальное развитие - успехами в спорте. Лишь устранив одностороннее рассмотрение: одним наукам - только телесное, а другим - только духовное, можно будет говорить о целостной и гармоничной культуре человека.

«...Процесс «спортизации» стремительно стирает границы между физической культурой и спортом, техногенная цивилизация не мыслит сегодня свое существование без спорта высших достижений, который стал современной религией человечества или второй религией...» [4, С. 103-109].

«Спортизация» – один из приоритетных направлений здоровья формирования, где становление спортивной культуры школьников и студентов при проектировании педагогических технологий как выраженный паритет форм и средств физкультурно-спортивной деятельности к уровню притязаний, интересам, индивидуальным особенностям и психофизическим возможностям занимающихся.

Паспортный и биологический возраст. Понятие возраста является сложным и неоднозначным, потому что зачастую не совпадает с категорией «время». Понятие «возраста» в широком значении не ограничивается паспортным (хронологическим) возрастом, а содержит и иные разновидности: паспортный возраст – это время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней; биологический возраст – уровень морфологического и физиологического развития человека (биологический возраст в большей степени, чем паспортный, отражает онтогенетическую зрелость индивида и характер адаптивных реакций при физических нагрузках, отражает морфофункциональную зрелость отдельных систем и организма в целом). Комплексные знания морфологических показателей в сочетании с функциональными параметрами дают объемное представление о развитии организма и позволяют квалифицированно строить педагогический процесс, производить отбор и ориентацию в виды спорта.

Типы телосложения. Принято выделять три типа телосложения: мезоморфный, брахиморфный, долихоморфный. Людей с конкретным типом телосложения практически нет, поэтому по существующей классификации выделяется еще около 88 подтипов телосложений. В контексте темы исследования следует отметить, что основной период нехватки физической нагрузки студентов, приходит на время сессии – это серьезный период, связанный с умственной и психической нагрузкой, когда требуется большого напряжения нервной системы и психических функций. На первом курсе, в течение первого семестра управляемая самостоятельная работа на факультете банковского дела (ФБД) составляет –72 часа (занятие с преподавателем–16 часов; ледовая арена–12 часов; тренажёрный зал–8 часов; бассейн –20 часов, спортивные игры –16 часов),

в то время как на факультете здорового образа жизни (ФОЗОЖ) только спортивно-педагогическое совершенствование (СПС) составляет примерно 152 часа (не считая практические занятия по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию и лыжному спорту).

Выводы. Мотивационные потребности студентов ФОЗОЖ в спортивной деятельности и занятиях физической культурой выше, чем ФБД. Студенты ФОЗОЖ менее подвержены заболеваниям, легче переносят эмоциональные и умственные нагрузки, устойчивы к стрессу во время учебного процесса и вне его. Недостаток физической активности очень пагубно сказывается на состоянии здоровья студента и уменьшает его компетентность как будущего специалиста. Поэтому поддержание и создание условий для качественного ведения здорового образа жизни является важной задачей всех университетов.

1. Александровская, О. К. Физическое развитие студента // О. К. Александровская, Г. В. Волков, К. Л. Гейхман. М.: Эсмо. – 2008. – 125 с.

2. Моргунов, Ю. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры: методические рекомендации / Ю. А. Моргунов, А. В. Федоров, С. А. Петров. – Москва, 2009. – 18 с.

3. Яковлев, А. Н. Психолого–педагогические особенности здоровьесберегающих и телесно формирующих технологий физкультурно–спортивной / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно–практической конференции, Иркутск, 26–27 сентября 2019 г. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск : Восточно–Сибирский ин–т МВД России, 2019. – С. 382–385.

4. Яковлев, А.Н. Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности / А. Н. Яковлев, М. А. Яковлева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта = Health, Physical Culture and Sports : научно-периодический журнал. – 2019. – № 2 (13). – С. 103-109.

ПАВЛОВИЧ Я. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТИ ГРЕБЛИ У ЖЕНЩИН, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Введение. Научные исследования в области изучения специальной выносливости у высококвалифицированных женщин, занимающихся академической греблей показали, что использование в тренировочном процессе тренажерного оборудования весьма актуально.

В настоящее время для тестирования и тренировки спортсменов в академической гребле, а также для повышения уровня физической работоспособности широко используют гребные эргометры типа «Концепт-2».

Тренажер оборудован дисплеем, на котором указывается время тренировок, темп, мощность, время прохождения отрезков и частота сердечных сокращений.

Цель работы. Определение показателей, скорости гребли у женщин высокой спортивной квалификации, занимающихся академической греблей.

Методы исследования. В работе применялись:

- анализ литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- математическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие четыре женщины, занимающихся академической греблей. Из них три мастера спорта международного класса Республики Беларусь и одна мастер спорта Республики Беларусь.

Тестировались показатели скорости гребли на гребном тренажере «Концепт-2» при прохождении 500 метровой дистанции на каждом из шести 1000-метровых отрезков.

Результаты и их обсуждение. Анализируя исходные (в начале подготовительного периода) показатели скорости на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у женщин мастеров спорта международного класса можно отметить, что средне групповой показатель скорости за 500 метров на первом отрезке дистанции равен 1,52,6 мин, на втором и третьем, четвертом и пятом отрезках время находится в пределах 1,53,0 – 1,53,4 мин. Наивысший результат наблюдается на шестом отрезке (таблица).

Максимальный показатель скорости гребли на 500 метровой дистанции у женщин весьма высок на шестом отрезке и равен 1,48,1 мин. Колебание скорости на дистанции следующее:

- на первом отрезке 1,49,3 мин;
- на втором – 1,50,0 мин;
- на третьем – 1,50,0 мин;
- на четвертом – 1,49,8 мин;
- на пятом – 1,49,3 мин;
- на шестом – 1,48,1 мин.

Рассматривая показатели, как расположено время в минимальном показателе скорости можно констатировать:

- на первом отрезке 1,54,9 мин;
- на втором 1,55,6 мин;
- на третьем 1,55,0 мин;
- на четвертом 1,55,8 мин;
- на пятом 1,56,3 мин;
- на шестом 1,55,8 мин.

Таблица – Исходные показатели скорости гребли за 500 м на шести отрезках дистанции на гребном тренажере «Концепт-2» у женщин высокой спортивной квалификации

Показатели	Статистические параметры				
	х	σ	v	min	max
На первом отрезке	1,52,6	0,018	1,18	1,54,9	1,49,3
На втором отрезке	1,53,3	0,02	1,30	1,55,6	1,50,0
На третьем отрезке	1,53,4	0,019	1,23	1,55,0	1,50,0
На четвертом отрезке	1,53,0	0,017	1,11	1,55,8	1,49,8
На пятом отрезке	1,53,3	0,019	1,23	1,56,3	1,49,3
На шестом отрезке	1,51,6	0,021	1,38	1,55,8	1,48,1

Выводы. Полученные показатели скорости гребли на 500-метровой дистанции свидетельствуют о высоком уровне развития специальной выносливости у женщин высокой спортивной квалификации.

ПАВЛОВИЧ Я. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕМПОВ СКОРОСТИ ГРЕБЛИ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ

Введение. Научные исследования в области изучения и оценки специальной выносливости у занимающихся академической греблей свидетельствуют о широком использовании гребного эргометра «Концепт –2». Тренажеры являются основным тренировочным средством у гребцов. Тренажер – это нагрузочный элемент, в комплексе со вспомогательным устройством, позволяющим развивать силовые показатели, специальную выносливость в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка.

По мнению авторов [1,2,3] для совершенствования двигательной деятельности женщин, занимающихся академической греблей, необходимо использовать такие упражнения, при выполнении которых обеспечивалось бы соответствие двигательных координационных структур координационным особенностям основного соревновательного упражнения. Это соответствие присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствует и спортивную технику, то есть отвечает методу сопряженного воздействия.

Цель работы. Выявление показателей, характеризующих скорость гребли у девушек, занимающихся академической греблей.

Методы исследования. В работе применялись:

- анализ литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- математическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие 4 девушки, занимающихся академической греблей. Из них три мастера спорта международного класса Республики Беларусь и одна мастер спорта Республики Беларусь.

Тестировались показатели скорости гребли на гребном тренажере «Концепт–2» при прохождении 500 метровой дистанции на каждом из шести 1000-метровых отрезков.

Результаты и их обсуждение. Анализ исходных средне групповых показателей скорости гребли, у девушек высокой спортивной квалификации, свидетельствуют о волнообразной динамике полученных результатов. Наиболее высокие средне групповые показатели скорости наблюдаются у девушек на первом отрезке, а самый низкий результат показан на пятом отрезке дистанции (таблица).

Рассматривая исходные максимальные результаты у девушек, можно констатировать, что их наивысшее проявление произошло на первом

отрезке – 1,50,7. Среди минимальных показателей лучшая скорость на этой дистанции была показана на шестом отрезке – 1,53,7 (таблица).

Таблица – Исходные показатели скорости гребли за 500 м на шести отрезках дистанции на гребном тренажере «Концепт-2» у девушек высокой спортивной квалификации

Показатели	Статистические параметры				
	х	σ	v	min	max
На первом отрезке	1,52,5	0,019	1,24	1,55,8	1,50,7
На втором отрезке	1,53,6	0,018	1,17	1,57,7	1,51,7
На третьем отрезке	1,54,6	0,021	1,29	1,56,9	1,53,6
На четвертом отрезке	1,54,6	0,021	1,35	1,56,9	1,53,0
На пятом отрезке	1,55,6	0,022	1,41	1,56,9	1,54,4
На шестом отрезке	1,53,3	0,018	1,17	1,53,7	1,51,2

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют о том, что у девушек высокой спортивной квалификации наблюдается снижение скорости гребли на всех отрезках 500-метровой дистанции вплоть до шестого.

1. Барыкинский, З. А. Оценка функционального состояния организма как критерий прогнозирования эффективности тренировки в академической гребле / З. А. Барыкинский, Б. Д. Юдин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник научно-метод. проф. препод. кол. аспирантов, соискателей и студентов ФФКМПГУ. – 2012. – С. 16.

2. Клешнев, В. В. Упражнения избирательного воздействия в подготовке гребцов академистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Клешнев. – Л., 1991. – 43 с.

3. Колесов, В. И. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений / В. И. Колесов. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 80 с.

ПАВЛОВИЧ Я. Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОЗРЕВАНИЯ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Введение. Научные исследования в области изучения тренировочной деятельности хоккеистов свидетельствуют о значительном влиянии физического развития на совершенствование техники, физической работоспособности и спортивных достижений хоккеистов.

Цель работы – исследование морфофункциональных показателей организма хоккеистов в возрасте 7–8 лет.

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

Исследование проводилось на базе ДЮСШ по хоккею с шайбой и фигурному катанию г. Бреста. В исследовании приняли участие хоккеисты группы начальной подготовки – 1 и 2 годов обучения. Определялись: показатели жизненной емкости легких (мл) и жизненного индекса (мл/кг).

Результаты и их обсуждение. Показатели жизненной емкости легких свидетельствуют, что у юных хоккеистов статистически достоверного прироста с 7 до 8 лет не наблюдается. Такая же картина отмечена и в показателях жизненного индекса (таблица).

Таблица – Достоверность различий в показателях физического развития юных хоккеистов в возрасте 7 и 8 лет

Признаки	ГНП – 1		ГНП – 2		Статистические параметры	
	7 лет		8 лет			
	х	σ	х	σ	t	p
Жизненная емкость легких, мл	1720	268,0	1770	271,3	0,614	>0,05
Жизненный индекс (мл/кг)	68,2	13,2	62,1	12,0	1,604	>0,05

Выводы. Таким образом, знание и учет физического развития юных хоккеистов необходимы для правильной постановки учебно-тренировочного процесса как с целью физического, так и умственного развития.

ПАВЛОВИЧ Я. Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАНИЯ У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области сохранения и восстановления здоровья у женщин пожилого возраста является актуальной проблемой современности и представляют научно-практический интерес.

Цель работы – определение показателей дыхания у женщин в пожилом возрасте.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературы, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие женщины в возрасте 55–58 лет (18 человек). Проводилось тестирование показателей дыхания.

Результаты и их обсуждение. Полученные в исследовании результаты свидетельствуют, что у женщин 55–58 лет показатели дыхания после нагрузки (15 приседаний) увеличиваются в пределах 8,7–12,1 раз/мин (таблица).

Таблица – Показатели дыхания у женщин в возрасте 55–58 лет

Показатели	Статистические параметры			
	х	σ	max	min
Частота дыхания в полное (до нагрузки) раз в мин.	15,2	3,37	16,8	14,1
Частота дыхания после нагрузки, раз в мин.	24,3	5,13	26,2	22,8
Время восстановления дыхания в мин.	3,22	0,48	3,15	2,34

Выводы. Таким образом, с учетом полученных в исследовании показателей дыхания у женщин в возрасте 55–58 лет позволяют подобрать более эффективные физические упражнения для их оздоровления.

ПАВЛОВИЧ Я. Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ТЕМПЫ РОСТА СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 10–15 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области физического воспитания школьников показали, что важным вопросом, требующий позитивного переосмысления и научного обоснования является развитие двигательных качеств.

Цель работы – определение темпов развития скоростных способностей у мальчиков среднего школьного возраста.

Методы исследования. Анализ литературных источников, тестирование, математическая обработка результатов.

В исследовании принимали участие мальчики среднего школьного возраста. Изучались темпы развития скоростных способностей у мальчиков среднего школьного возраста на примере бега на 60 м.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали незначительные изменений показателей темпов роста у мальчиков 10–15 лет (рисунок).

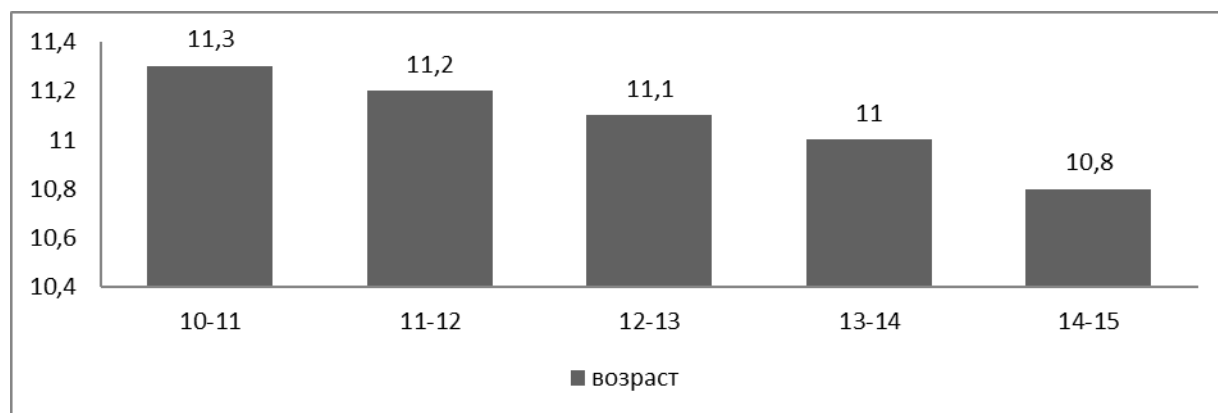


Рисунок – Показатели бега на 60 м мальчиков
среднего школьного возраста

Выводы. Таким образом, полученные результаты в беге на 60 м свидетельствуют о незначительном их улучшении на протяжении возрастного периода с 10 до 15 лет. Полученные результаты следует использовать при планировании учебного материала по легкой атлетике, в частности в беге на короткие дистанции.

ПАТЕЮК Е. В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Е. М. Ляхович, преподаватель

ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Введение. Школьный возраст – это важный по своей ответственности период детства и юности, значимый и сам по себе, и как этап социализации личности к дальнейшей взрослой жизни, профессиональной деятельности, созданию семьи. Образ жизни характеризуется особенностями жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Проблема здоровья учащихся является одной из актуальных проблем современной школы. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, а также возросло количество детей с хроническими заболеваниями. Это говорит о заметной физической деградации юного поколения.

Цель работы – определение влияния образа жизни на здоровье современных школьников.

Методы исследования. В работе применялся обзор литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Гиподинамия, увлечение компьютерными играми, несбалансированное питание, напряженные отношения в семье и школе, дефицит ночного сна, потребление различных психоактивных веществ (курение, алкоголь, наркотики) — основные факторы риска снижения здоровья школьников. Наиболее агрессивными факторами являются высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, недостаточная эффективность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью. В настоящее время большое внимание уделяется изучению психического и физиологического здоровья школьников, но малоизученным остается повседневность. Именно в повседневной жизни наиболее ярко выражаются интересы, увлечения, занятость и распределение свободного времени школьника, что дает ценную и значимую информацию о жизни школьника с различных сторон. Современные дети плавают в огромном количестве информации, льющейся на них с экранов телевизоров, мониторов компьютеров,

учебников, книг, журналов. Дети рано усваивают, что хранить в голове какую-либо информацию практически бесполезно, ведь ее в любой момент можно найти в Интернете. Как результат – снижение памяти, невозможность сосредоточиться на каком-то одном объекте. Статистика подтверждает, что с каждым годом процент здоровых детей неуклонно снижается, а количество инвалидов и нетрудоспособного населения, наоборот, возрастает. Увеличивается и число молодых людей, непригодных к службе в армии по состоянию здоровья, неуклонно растет заболеваемость гастритами, бронхиальной астмой и прочими распространенными заболеваниями, связанными с неблагоприятной экологической обстановкой и неправильным образом жизни. Наблюдается также и увеличение количества подростков, поступающих в больницы в состоянии наркотического и алкогольного отравления [1].

Выводы. Если говорить о состоянии здоровья современных школьников в целом, то к основным факторам риска следует отнести низкий уровень санитарно-эпидемиологического благополучия в общеобразовательных учреждениях, под которым подразумевается неполноценное и несбалансированное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима отдыха, учебы, сна и прогулок, а также огромное количество психотравмирующих факторов современного общества. Большую роль в ухудшении состояния здоровья подростков играет и недостаточная эффективность нынешней системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у молодежи умений и навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью. Крайне важным в формировании здорового образа жизни у подростков является воспитание у них понимания личной ответственности за свое здоровье, формирование устойчивых стереотипов «здоровье-сберегающего поведения».

1. Хуснутдинова, А. Б., Мануйлова. Некоторые аспекты образа жизни современных школьников // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 1123–1125. – URL <https://moluch.ru/archive/63/9766/> .– Дата доступа: 15.03.2020.

ПИЛИПЧУК О. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О. М. Клос, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В Г. БРЕСТЕ

Актуальность. Один из демографических признаков на планете Земля – это старение ее населения. По словам министра здравоохранения

Республики Беларусь Ирины Костевич, демографическая ситуация в Беларуси также характеризуется старением населения: в Республике более 15% граждан, возраст которых превышает 65 лет; по данным, ожидается, что в 2030 году в Беларуси доля пожилых людей составит 21%. Эксперты ООН говорят о том, что если более 7% людей в стране старше 65 лет, население считается старым. Отмечается также, что подобные тенденции наблюдаются не только в нашей стране, а во всем мире [1].

Средняя продолжительность жизни в Беларуси должна составить 80 лет к 2030 году. Увеличение продолжительности жизни белорусов предусмотрено проектом национальной стратегии «Достойное долголетие – 2030». Цель стратегии – максимально повысить уровень и качество жизни пожилых людей. При разработке национальной стратегии долголетия Беларусь сотрудничает с международными организациями, в частности с ЕЭК ООН. Для увеличения продолжительности жизни в ней предложено внедрять новые технологии для сохранения здоровья, привлекать пожилых людей к занятиям физкультурой и спортом, открывать школы активного долголетия и здорового образа жизни [1].

Цель работы – описать формы физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста в организациях города Бреста.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и источников сети Интернет.

Обсуждение результатов. В городе Бресте в данный момент одной из организаций по работе с лицами пожилого возраста является ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Бреста», в структуре которого имеется отделение социально-психологической поддержки лиц пожилого возраста. На его базе создан экспериментальный проект «Институт третьего возраста» (ИТВ).

Цель данного проекта: оптимизация процесса социальной адаптации лиц пожилого возраста через образовательную, оздоровительную, творческую деятельность и психологическую поддержку, интеграция жизненного опыта старшего поколения в жизнь социума. Одной из центральных задач ИТВ является содействие здоровому образу жизни.

ИТВ начал свою работу в октябре 2010 года. В 2019/20 учебном году Институт Третьего Возраста предлагает своим слушателям более 50 адаптированных программ, объединенных в 10 основных направлений.

Основные направления работы института третьего возраста:

1. Общеобразовательное.
2. Компьютерной грамотности.
3. Лингвистическое.
4. Творческие мастерские.
5. Физической активности.
6. Эстетического здоровья.
7. Нравственно-духовное.

8. Музыкально-театральное.

9. Историко-краеведческое.

10. Культурно-досуговое.

Оздоровительное направление включает занятия по таким видам физической активности как ритмическая гимнастика, основы самомассажа, восточные практики восстановления здоровья, стретчинг, фитбол, школа танцев, занятия с элементами йоги, тренажеры, настольный теннис, шахматно-шашечный клуб, велотуризм, скандинавская ходьба.

Ежегодно в ИТВ проходят обучение более 600 граждан пенсионного возраста Брестского региона.

Выводы. Таким образом, занятия физической культурой для пожилых людей имеют свои характерные особенности. Эти особенности связаны с возрастными изменениями, которые происходят в сердечно-сосудистой системе, дыхательных органах, мышечном и костном аппарате и иных органах, и системах организма. В связи со снижением работоспособности организма, физическая культура для лиц пожилого возраста носит, преимущественно, оздоровительный характер.

Институт Третьего Возраста утвержден как эксперимент по внедрению новых форм социального обслуживания населения в Брестском регионе и может использоваться как образец новой технологии для сохранения здоровья и привлечения пожилых людей к занятиям физкультурой и спортом на постоянной основе.

1. Ожидаемая продолжительность жизни в Беларуси к 2030 году должна составить 80 лет / Режим доступа: <https://www.belta.by/society/view/prodolzhitelnost-zhizni-v-belarusi-k-2030-godu-dolzha-sostavit-80-let-376909-2020/>. – Дата доступа : 25.02.2020.

ПИЛЯВЕЦ Р. П.

Гродно, ГрГУ имени Янки Купалы

Научный руководитель - И. В. Тонкоблатова, старший преподаватель

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. В настоящее время, когда для человека стал наиболее привычным сидячий образ жизни, необходимость занятий спортом и физической культурой во многом возросла. Физическая культура – сложное явление, которое представляет собой совокупность знаний и ценностей, необходимых для интеллектуального и физического развития человека, позволяет ему вести здоровый образ жизни. Важной составной частью физической культуры, как процесса физического развития и подготовки, является комплекс общеразвивающих упражнений [1, с. 120].

Цель работы. Рассказать и доказать важность общеразвивающих упражнений для детей.

Методы исследования. На первом этапе исследования была выбрана тема, поставлена цель, определены задачи, установлена актуальность. Следующий этап поиск литературы по исследуемой проблеме и её теоретический анализ. В результате была установлена актуальность и рассмотрение вопроса по данной теме.

Результаты и их обсуждение. Общеразвивающие упражнения – упражнения, развивающие двигательный аппарат человека, его мышечный корсет и гибкость тела, а также в целом способствующие укреплению и оздоровлению организма. Суть упражнений заключается в целенаправленном совершении двигательных действий, с задействованием туловища, рук, ног, а также других различных частей тела. [2, с. 1–5]

Регулярная физическая активность помогает развивать двигательные навыки вашего ребёнка. Это также конечно помогает костям стать сильнее и создаёт здоровое сердце и более сильные мышцы. Физическая активность также помогает вашему ребёнку поддерживать здоровый вес.

Упражнения умеренной интенсивности могут даже помочь снять некоторые хронические (долгосрочные) болевые состояния, поддерживая физическую функцию и уменьшая усталость.

Помимо обеспечения общих физических преимуществ, регулярная деятельность может также помочь ослабить симптомы предменструального синдрома у девочек. Это связано с тем, что умеренные физические нагрузки помогают организму вырабатывать гормоны, называемые эндорфинами. Это натуральные обезболивающие, которые могут облегчить боль в животе и спине, а также улучшить настроение.

Хотя это может показаться неочевидным, физическая активность играет важную роль в развитии мозга и поддержке основных психических функций.

Исследования показывают, что регулярные упражнения средней интенсивности могут увеличить размер гиппокампа, области мозга, связанной с обучением и памятью. Упражнения также помогают высвобождать факторы роста, химические вещества в мозге, которые влияют на рост и выживание новых клеток мозга, а также кровеносных сосудов в этой области.

Упражнения приводят к улучшению двигательных навыков (таких как координация рук и глаз), лучшему мышлению и решению проблем, усилению внимания и улучшению обучения. Неудивительно, что всё это способствует школьной успеваемости. Фактически, даже простой акт игры на улице с друзьями, постановка неакадемических целей и наблюдение за прогрессом могут помочь мозгу переориентироваться, когда придёт время для школьной работы.

Если у вашего ребёнка депрессия или беспокойство, упражнения могут быть последним, о чём они думают. Тем не менее, физическая активность может очень помочь с поддержанием психического благополучия. Эндорфины, которые мозг выделяет во время упражнений, помогают улучшить настроение, уровень энергии и даже сон. Вместе эти положительные эффекты помогают повысить уверенность в себе и устойчивость.

Упражнение может: уменьшить беспокойство, улучшить отношения, улучшить образ тела.

Люди, которые испытывают повышенную тревогу, имеют тенденцию концентрироваться на вызывающих тревогу вещах, что, в свою очередь, делает их более тревожными, создавая порочный круг. Но с помощью упражнений взволнованный ребёнок может разорвать цикл, сосредоточившись на требованиях физической активности, развивая новые навыки и достигая чувства выполненного долга. Обратитесь к врачу, если у вашего ребёнка проявляются какие-либо признаки и симптомы тревоги.

Если ребёнок или подросток чувствуют себя одиноко и не могут заводить друзей, совместная физическая активность может дать им чувство принадлежности и дружбы. Ребёнку или подростку с социальной тревогой может быть трудно находиться в групповой среде, но определённый фокус, такой как спорт, может ослабить некоторую социальную нагрузку.

Со временем процесс обмена опытом с другими, развития взаимопонимания и достижения общих целей может помочь ребёнку сосредоточиться и развить в себе уверенность, чтобы говорить в классе.

Это также поможет способствовать установлению дружеских отношений в школе, если занятия проводятся в школе.

Когда ваш ребёнок видит, как весело танцевать, прыгать, ходить, бегать, растягиваться и играть, он, скорее всего, захочет продолжить наслаждаться активностью на протяжении всей жизни. Видеть и ценить то, что можете сделать их тело, а не то, как оно выглядит, – это отличный способ для ребёнка создать позитивный образ тела.

Выводы. Таким образом, важно помочь вашему ребёнку развить это осознание как можно раньше и сыграть свою роль в продвижении здорового образа тела через собственное поведение. Желание выглядеть стройным или мускулистым часто усиливается в подростковом возрасте. Ваш ребёнок с меньшей вероятностью пойдёт по пути вредных путей к так называемому физическому идеалу, если у него будет здоровое восприятие того, что значит «хорошо выглядеть», и он понимает, что это происходит из здоровых, сбалансированных привычек, которые начались в его ранние годы.

1. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург: ОГУ, 2015. – 120 с.

2. Пироженко, Л. А. Особенности общеразвивающих упражнений и их роль в физическом воспитании детей. Г. Иркутск. – 1-5 с.

ПИУЛЬСКАЯ В. В.

Витебск, Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины

Научный руководитель - И. А. Климентьева, старший преподаватель

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Введение. Проблема формирования здорового образа жизни молодежи многоаспектна. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, строгое соблюдение режима дня, регулярные физические упражнения. Здоровое молодое поколение - фундамент нашего государства и общества. Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития интеллектуальных и физических способностей человека, что актуально в процессе развития студенческой молодежи.

Цель работы – проанализировать, какую роль физическая культура и спорт играют в жизни современного студента, считают ли студенты важными для себя занятия физкультурой и спортом.

Методы исследования. В работе применялись общелогические методы исследования, в частности, анализ, сравнение, обобщение.

Результаты и их обсуждение. Основополагающими аспектами для молодого специалиста являются профессиональные знания, умения и навыки. Всестороннее развитие личности - это развитие физических, духовных сил и творческих способностей. Занятия физическими упражнениями не только укрепляют организм, но имеют и воспитательное значение: дисциплинируют, повышают чувство ответственности, развивают настойчивость в достижении поставленных целей. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важный компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется через гармонию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, таких как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физическая культура в вузе выполняет ряд социально-значимых функций. Во-первых, обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития и укрепляет здоровье. Во-вторых, способствует формированию коллективного, командного мышления. В-третьих, играет важную роль в совершенствовании личностных качеств, формировании ценностных установок и приоритетов. Для привлечения студентов к занятиям физической культурой создаются спортивные кружки и секции,

проводятся спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники, соревнования по различным видам спорта. Главной задачей является пропаганда здорового образа жизни, вовлечение студенческой молодёжи в спортивно-оздоровительную жизнь и развитие навыков общения.

При проведении социологического опроса студентов УО «БГЭУ» в 2013 году получили следующие результаты. Было опрошено 50 студентов, из них 22 девушки, 28 юношей. Возраст респондентов - 18-22 года. Ответы на вопросы: «Как часто вы делаете утреннюю зарядку?» и «Занимались ли вы когда-нибудь каким-либо видом спорта, посещали спортивную секцию?», показывают, что большинство опрошенных студентов не делают утреннюю зарядку, большинство опрошенных студентов занимались различными видами спорта, нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще. 40% опрошенных может позволить себе посещение различных спортивных секций и посещает их, а еще 40% не посещают за недостатком времени. По данным, которые приводит в своем исследовании профессор УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» Прохоров Ю. М., 50% студентов дневной формы обучения имеют низкий уровень воспитания основных физических качеств: сила, выносливость, быстрота. 74% студентов посещают занятия по физической культуре по причине получения зачета. 17% студентов допускают возможность отмены данной дисциплины в вузе. Только 10-15% студентов посещают спортивные секции или группы спортивного совершенствования. Додонова Е.А., магистрант Полоцкого государственного университета, в своем исследовании за 2015-2016 учебный год приводит следующие цифры: 50% студентов 1 курса занимаются физической культурой потому, что нужно посещать занятия по физкультуре. На 2 курсе таких студентов уже меньше – 30%, а на 3 курсе всего 5%. Согласно социологическому исследованию, проведенному в 2018 году в УО БрГУ имени А. С. Пушкина 68,6% студентов считают, что необходимой составляющей здорового образа жизни являются занятия спортом. Также 45,1% студентов занимались бы спортом, если бы у них было больше свободного времени. По результатам исследования, проводимого профессором БГУ Коледа В.А. при помощи международного опросника IPAQ, в котором приняло участие 2318 респондентов (804 юноши, 1514 девушек), средний возраст которых 18 лет, оказалось, что 12% респондентов занимаются в свободное время спортом, 48,9% занимаются нерегулярно. При всем этом 60% студентов от 6 до 8 часов в день ведут сидячий образ жизни.

Выводы. Таким образом, система организации физического воспитания в высших учебных заведениях должна способствовать оздоровлению студентов и активному формированию положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как средству саморазвития и самореализации личности. На основании социологических исследований можно сделать вывод, что половина студенческой молодежи

не занимается (кроме учебных занятий по физкультуре) физкультурой и спортом, хотя большинство студентов считает, что физкультура и спорт являются важной составляющей здорового образа жизни. Причинами такого отношения к физкультуре и спорту различны. Это нежелание заниматься спортом, недостаток времени и денежных средств и другие. Необходимо разрабатывать и внедрять новые оздоровительные программы, вести пропаганду здорового и активного образа жизни.

1. Додонова, Е. А. Развитие мотивации студентов в процессе занятий физической культурой / Магистерская диссертация на соискание степени магистра педагогических наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа : elib.psu.by/bitstream/123456789/20356/1ЛД_№0055_Додонова.pdf. – Дата доступа: 02. 03. 2020.

2. Зинкевич, Г. Н., Роль физической культуры в жизни студента / Образ жизни современных студентов и его влияние на здоровье и качество жизни : сборник научных статей Республиканской студенческой научно-практической конференции. – Минск : БГУ, 2018. – С. 58–61.

3. Коледа, В. А., Новицкая, В. И. Физическая культура в жизнедеятельности студента / Ученые записки : Сборник рецензируемых научных трудов / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Выпуск 21. – С. 160–168.

4. Проблема здорового образа жизни современных студентов вуза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/social/xlii/54137> . – Дата доступа 21.01.2020

ПРОСКУРА Е. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Младший школьный возраст является весьма важным периодом в развитии человека. В эти годы продолжается процесс формирования гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. Но в тоже время именно младший школьный возраст благоприятен для формирования всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.. Наибольшим потенциалом для решения поставленной задачи обладает ритмическая гимнастика, фундамент которой основан на европейских школах гимнастики и базируется на простых общеразвивающих упражнениях; к тому же она впитала в себя

лучшие элементы восточной гимнастики и для занятий ею не требуется специального оборудования. Главное назначение ритмической гимнастики состоит в том, что чтобы укреплять здоровье ученика, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. Эффективность занятий заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Ритмическая гимнастика – это прекрасное средство эстетического воспитания. Танцевальная направленность упражнений и музыкальное сопровождение способствуют развитию культуры движений, выразительности, пластичности, ритмичности, музыкальности, грациозности. Ритмическая гимнастика развивает внимание, находчивость, самостоятельность, уверенность, жизнерадостность.

Цель работы – исследование ритмической гимнастики как средства физического воспитания младших школьников.

Методы исследования. В работе применялся обзор литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики, содержанием которой являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и другие). Они выполняются преимущественно поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку различного характера. По функциональному назначению упражнения ритмической гимнастики подразделяются на оздоровительные, лечебные, прикладные, спортивные. Ритмическая гимнастика использует разнообразные упражнения, по-разному влияющие на организм. Бег и прыжки влияют на сердечно-сосудистую систему и развивают выносливость, приседания и наклоны действуют на двигательный аппарат, расслабление и растяжка мышц влияют на нервную систему, упражнения в положении лежа развивают силу мышц и подвижность суставов, танцевальные движения развивают пластичность и так далее. Таким образом, в зависимости от применяемых мероприятий, ритмическая гимнастика может носить атлетический, танцевальный, психорегулирующий, оздоровительный или смешанный характер [Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях и с учениками младших классов должна носить игровую направленность.

В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее не известные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях гибкости.

Выводы. Младший школьный возраст можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. Ритмическая гимнастика

сочетает в себе также компоненты, которые как нельзя лучше отвечают и другим особенностям детского возраста. Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой – воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте.

1. Новинская, С. А. Содержание занятий ритмической гимнастикой у детей школьного возраста: автореф. дисс. канд. пед. наук / С. А. Новинская.- Кубань, 2000. – 26 с.

ПЫТЛЯК А.Э., ПАТЕЮК Е. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ЛИГА НАЦИЙ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА ЖЕНСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД 2019-ГО ГОДА

Введение. Впервые соревнования по волейболу под названием «Лига наций» среди женских сборных прошли с 15 мая по 1 июля 2018 года с участием 16 команд в рамках дебютного турнира.

Волейбольная Лига наций 2019 – международный волейбольный турнир который проходил под эгидой FIVB. Турнир стартовал 21 мая и продлился до 7 июля 2019 года. Турнир был разбит на два этапа: предварительный этап с 21 мая по 20 июня (проходил в 20-ти городах в 16-ти странах Мира), финальный этап проходил с 3 по 7 июля (проводился в городе Нанкин, Китай).

В предварительном этапе команды сыграли по 15 матчей, по итогам предварительного этапа только 5 лучших сборных из 16-ти команд, а так же организатор финального этапа – сборная Китая вышли в финальный этап турнира. Финальный этап турнира проходил в виде Финала из 6-ти сборных, где команды были разбиты на две группы по 3 команды, 2 лучшие из каждой группы, попали в полуфинал турнира. Победители в полуфиналах, вышли в Финал Волейбольной Лиги Наций, который проходил 7 июля в городе Нанкин.

Цель – выявление ведущих команд в женском волейболе по итогам розыгрыша соревнований «Волейбольная Лига наций».

Методы исследования – анализ литературных данных розыгрыша Лиги наций 2019-го года.

Результаты и их обсуждение. Результаты выступления женских

сборных команд по волейболу в «Волейбольной Лига наций» выглядят следующим образом:

1. Китай – 12 побед – 3 поражения (35 очков, сетов – 37:12).
2. США – 12–3 (35, сетов 39:17).
3. Бразилия – 11–4 (35).
4. Италия – 11–4 (34).
5. Турция – 11–4 (32).
6. Польша – 9–6 (26).
7. Бельгия – 8–7 (22).
8. Доминиканская Республика – 8–7 (21).
9. Япония – 7–8 (22).
10. Германия – 7–8 (21).
11. Нидерланды – 6–9 (20).
12. Тайланд – 5–10 (16).
13. Сербия – 5–10 (15).
14. Россия – 3–12 (10);
15. Южная Корея – 3–12 (9).
16. Болгария – 2–13 (7).

Выводы. Представленный анализ позволил определить сильнейшие женские сборные команды по волейболу «Волейбольная Лига наций» 2019 года.

РАПЕКА Я. И.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Введение. Самый действенный стимулятор всех физиологических функций – физическая активность. Она увеличивает адаптационные возможности человека в любом возрасте. Физические упражнения позволяют не только замедлить процессы старения и продлить жизнь, но, и продлить творческую активность человека. Главная задача – обеспечить профилактику преждевременного старения и активное долголетие. Физическая культура является мощным фактором достижения активного долголетия человека и предупреждения преждевременного его старения. Физические упражнения не только способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, но и благодаря многообразным и обширным связям между двигательными и вегетативными функциями оказывают чрезвычайно благотворное влияние на функциональное состояние органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции.

Цель работы – определение влияния занятий физической культурой на функциональное состояние лиц среднего возраста.

Методы исследования. В работе применялся анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Основная задача физической культуры взрослых – оздоровление. Поэтому среди взрослого населения наиболее распространёнными являются различные виды физкультурно-оздоровительных занятий. Ведущая роль здесь принадлежит рекреативно-оздоровительным и профилактико-оздоровительным занятиям. Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения).

Физические нагрузки замедляют процесс старения, а также являются профилактикой ряда возрастных заболеваний таких, как артрит, артроз, гипертония и др. Но следует понимать, что физические нагрузки, упражнения, их интенсивность, систематичность зависит от возрастного этапа и его особенностей. Структурными компонентами и элементами (видами), оздоровительно-рекреативной физической культуры являются: физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья (оздоровительная ходьба и бег, туризм, спортивное ориентирование, плавание, ходьба на лыжах, велоспорт, гребля футбол, волейбол, баскетбол, теннис, настольный теннис, городки и др.); физкультурно-оздоровительные системы. Нетрадиционные средства оздоровления (к ним относятся - атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, спортивные оздоровительные танцы, «тропы здоровья»); массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (спартакиады, соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники, фестивали, конкурсы, подвижные игры). ОРФК как вид физкультурной деятельности — это не столько физический, двигательный способ существования живого существа, сколько способ всестороннего развития, совершенствования человека, личности [2].

Выводы. Самый действенный стимулятор всех физиологических функций – физическая активность. Значение физической культуры в жизни человека сложно переоценить. Физическая активность заложена в человека природой, это наша биологическая потребность, как хорошее питание и сон. Поэтому человек может и должен заниматься физкультурой, начиная с грудного возраста и заканчивая глубокой старостью. Цель занятий для пожилого человека — в первую очередь сохранение способности к самообслуживанию, передвижению, то есть — сохранение самостоятельности. Двигательная активность в пожилом возрасте – это как раз то, что продлевает жизнь и укрепляет здоровье. Ведущая роль здесь принадлежит рекреативно-оздоровительным и профилактико-оздоровительным занятиям. Научно доказано, что физкультура для

пожилых людей, даже начатая впервые в преклонном возрасте, все равно помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы и опорно-двигательного аппарата.

1. Власова, Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж. Н. Власова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. – № 1. – С. 58–62.

2. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук // Молодой ученый. – 2018. – №48. С. 332-336. — URL <https://moluch.ru/archive/234/54224>. – Дата обращения: 15.03.2020.

САМКЕВИЧ М. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА У МАЛЬЧИКОВ 7–8 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области изучения скоростно-силовых способностей показывают, что они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется изначальная быстрота движений.

Цель работы – определение скоростно-силовых показателей у мальчиков 7–8 лет.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературы, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие мальчики, занимающиеся акробатикой (12 чел.) и мальчики, не занимающиеся спортом (15 чел.). Тестировались показатели контрольного упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Результаты и их обсуждение. Как видно из рисунка, полученные показатели у мальчиков-акробатов имеют более высокий уровень развития, чем показатели мальчиков, не занимающихся спортом.

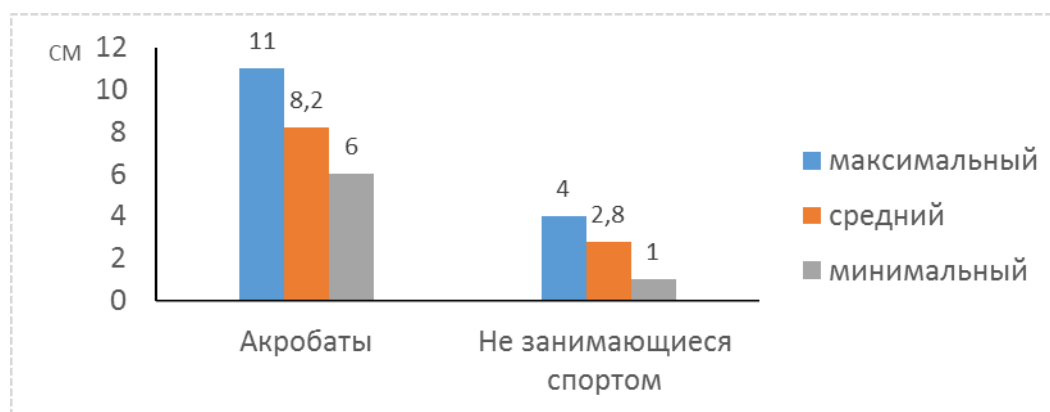


Рисунок – Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа у мальчиков 7–8 лет

Выводы. Таким образом, занятия акробатикой позволяют достигнуть более высокого уровня по сравнению с мальчиками, не занимающихся спортом.

СЕЛИВНИК К. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НАЧИНАЮЩИХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Введение. Управление подготовкой фехтовальщиков строится с учетом особенностей соревновательной деятельности, для которой характерно незначительное количество стандартных положений, преобладание вариативно и быстро изменяющихся взаимодействий противников в процессе постоянных конфликтных ситуаций единоборства. Эффективность управления зависит от учета состояния организма спортсмена, адекватности критерия выбора и оптимальности набора управляющих воздействий [1].

Современный уровень спортивных достижений требует системного подхода к управлению подготовкой фехтовальщиков, состоящей из двух частей. Первая (процессная) часть представлена взаимодействующими между собой тренировкой, соревнованиями и восстановлением, в условиях которых проходит обучение и воспитание спортсмена. Вторая (персонифицированная) часть состоит из взаимодействующих между собой персонала управления и среды.

Однако достижение высоких спортивных результатов закладывается еще на начальных этапах подготовки, когда, вместе с тем, идет формирование фундамента физической и технической составляющей.

Цель работы – выявление динамики развития специфических физических качеств начинающих фехтовальщиков.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, формирующий педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для определения некоторых особенностей развития физических качеств фехтовальщиков нами были разработаны контрольные упражнения (тесты) и шкала оценки (уровень развития). Для выполнения данные тесты были предложены начинающим фехтовальщикам: группам начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения (НП–1 и НП–2). Было обследовано 16 детей (по 8 человек в каждой группе).

Так, контрольные упражнения были направлены на определение уровня развития ловкости и скоростно-силовых качеств. Применялись тесты: бег 15 м с усложнением (змейкой), с; «восьмерка» теннисным мячом между ног, количество/мин; прыжки с места, количество за 5 м; словить кольцо выпадом, количество попаданий из 10 попыток. Формирующий педагогический эксперимент проводился в течение четырех месяцев. Уровень развития некоторых проявлений ловкости и скоростно-силовых качеств по предложенным тестовым заданиям наглядно представлен в таблице.

Таблица – Шкала оценки уровня развития ловкости и скоростно-силовых качеств

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития ловкости и скоростно-силовых качеств, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 15 м с усложнением, с	7,20 и более	7,00	6,45	6,30	6,15	6,00	5,45	5,30	5,15	5,10 и менее
2	«Восьмёрка» теннисным мячом между ног, количество/мин	25 и менее	27	29	31	33	35	37	39	42	45 и более
3	Прыжки с места, количество за 5 м	7,5 и более	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3 и менее
4	Словить кольцо выпадом, количество попаданий из 5 попыток	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более

Следует отметить, что в конце педагогического эксперимента динамика в развитии специфических физических качеств была положительной (о чем свидетельствуют показатели баллов в процентах от общего количества занимающихся). Так, в группе НП–1 на начало эксперимента процентное соотношение для 9 баллов составляло 12,5, а через четыре месяца применения особой методики тренировок процентное соотношение для той же группы составило – 50 по четырем контрольным нормативам. Для группы НП–2 результаты остались неизменными (занятия проходили по стандартной методике).

Выводы. Таким образом, мы выяснили, что особая методика тренировок начинающих фехтовальщиков эффективна и может быть предложена (в модификации) для фехтовальщиков других групп подготовки с учетом возраста.

1. Тышлер, Д. А. Фехтование / Д. А. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1978 – 336 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000010/st000.shtml>. – Дата доступа: 13.03.2020.

СТРУКОВА Д. Г.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель

ОБЩЕДОСТУПНЫЙ СПОРТ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Общедоступный спорт – это один из наиболее доступных способов поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта. Цель занятий различными видами массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. С помощью массового спорта осуществляется физическое развитие и физическое воспитание молодого поколения.

Цель работы – выявление значения общедоступного спорта для современной молодежи.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Массовый или общедоступный спорт хорошо помогает в раскрытии и талантов и своих способностей, помогает в самореализации, в решении жизненных задач и в развитии интересов, но при этом требует систематической работы над собой. Именно поэтому массовый спорт наибольшее распространение имеет в студенческих коллективах. В настоящее время массовый спорт – это общественное явление, которое развивается самостоятельно от спорта высших достижений, и соответственно имеют существенные различия в своих задачах и целях. Массовый молодёжный спорт является необходимым условием успешного развития современного общества и достижения национальных стратегических интересов. Массовый спорт в совокупности помогает молодому человеку максимально быстро адаптироваться к профессионально-трудовой деятельности, сформировать жизненные приоритеты и, самое главное, оставаться долгое время физически активным, здоровым, а значит, быть полезным для общества.

Выводы. Для молодых людей массовый спорт дает возможность совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье, повышать функциональные возможности своего организма, повышать профессиональную и общую работоспособность, овладеть необходимыми навыками и умениями, полезно и приятно провести досуг, достигать физического совершенства, и тем самым продлевать долголетие. Массовый спорт хорошо помогает в раскрытии и талантов и своих способностей, помогает в самореализации, в решении жизненных задач и в развитии интересов, но при этом требует систематической работы над собой. Именно поэтому массовый спорт наибольшее распространение имеет в студенческих коллективах. В настоящее время массовый спорт – это общественное явление, которое развивается самостоятельно от спорта высших достижений, и соответственно имеют существенные различия в своих задачах и целях. Задачи в массовом спорте во многом созвучны задачам физической культуры. Массовый общедоступный спорт, дает много возможности для любого человека в обществе, ведь в зависимости от направленности занятий в массовом спорте преимущественно решаются конкретные задачи: воспитательные, оздоровительные, рекреативные, профессионально прикладные, связанные с поддержанием занимающимися своего оптимального физического состояния.

Спортивно-оздоровительная функция проявляется в положительном влиянии занятий спортом на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние спортивных занятий на формирующийся и развивающийся организм просто неопределимо. Именно в этом возрасте посредством адекватной двигательной активности

закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки соблюдения правил личной и общественной гигиены. Большая роль массовому, кондиционному и рекреативному спорту отводится в работе со взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанного с техническим прогрессом. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений.

1. Зангиева М.Ж. Массовый спорт как многофункциональное социальное явление в жизни молодого поколения // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. 2014. С. 130–132.

СУНЬ СЮЙЦЯН

Минск, БГПУ им. М. Танка

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

РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО И ТЕХНИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Эффективность тренировочного процесса во многом обусловлена именно использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и пловцом и на этой основе повышать уровень управленческих решений в подготовке как высококвалифицированных спортсменов, так и ближайшего резерва. В этой связи, научно-методическое обеспечение спортивной подготовки может быть представлено в качестве междисциплинарного продукта деятельности ученых и специалистов различного профиля, обеспечивающих разработку, внедрение, комплексный контроль и практическую реализацию результатов научных исследований в процессе подготовки спортсменов [1–2].

До настоящего времени в спорте научный поиск в основном был направлен на контроль отдельных компонентов подготовленности и в меньшей степени – на комплексном обследовании готовности и интегральной подготовленности пловцов. Основной целью обследований в мировой практике является выявление факторов, лимитирующих повышение результативности пловца в процессе соревновательной деятельности, и принятие обоснованных решений о возможных путях комплексного совершенствования мастерства пловцов. В этой связи, мировая тенденция направлена на постоянную модернизацию комплексов обследований спортсменов с применением новейших средств и методов,

приемов и методик диагностик, используемых высококвалифицированными специалистами для достижения наивысшего результата.

Цель работы – разработка и обоснование критериев оценки физического и технического потенциала пловцов на этапе углубленной специализации.

Методы исследования. В ходе исследования для определения уровня физической подготовленности пловцов и её сравнительного анализа использовались следующие тесты: бег 10 м, бег 5 мин, бег «змейкой» 10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, подтягивание в висе на перекладине, наклон вперед. Для оценки уровня технической подготовленности использовались следующие тесты: проплывание дистанции 15 м с ходу/со старта, проплывание 25-метровой дистанции с учетом темпа, времени, длины выхода и количество гребков.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования разработана и обоснована программа оценки уровня физического и технического потенциала пловцов на этапе углубленной специализации (таблица 1).

Таблица 1 – Программа оценки уровня физического и технического потенциала пловцов на этапе углубленной специализации

№	Содержание обследований
1	<u>Физическая подготовленность:</u> – Скоростные способности: – Силовые способности: Динамометрия кисти (правая и левая) (кг) с оценкой индекса силы с учетом веса; – Скоростно-силовые способности (Тендо-Sport): Прыжок в вверх с места по А.А. Абалакову (см) (с оценкой скорости, мс, мощности ВАТТ, утомляемости скоростно-силового потенциала); Скоростно-силовой потенциал верхнего плечевого пояса (с оценкой скорости, мс, мощности ВАТТ, утомляемости скоростно-силового потенциала); Скоростно-силовой потенциал нижних конечностей (с оценкой скорости, мс, мощности ВАТТ, утомляемости скоростно-силового потенциала); – Гибкость – подвижность основных суставов (с помощью системы видеоанализа); – FMS-тест-USA (10 блок заданий) кинезиологический портрет движений. Общие и специальные координационные способности: способность к динамическому и статическому равновесию; способность к приспособлению и перестроению двигательных действий; перекрестная координация рук и ног;
2	<u>Силовая подготовленность с учетом вида спорта</u> Определить силовые способности спортсменов на суше и в воде с помощью электронного динамометра разными способами: - Сила тяги в воде (при помощи рук), кг - Сила тяги в воде (при помощи ног), кг - Сила тяги в воде (в координации), кг Оценка симметрии и асимметрии (рук и ног), коэффициент стабилизации и эффективности силы.
3	<u>Функциональная подготовленность:</u> – антропометрические показатели (индекс Эрисмана, индекс Пинье, индекс Кетле); - спирометрический тест (с оценкой положительного и отрицательного индекса). - Вариабельность сердечного ритма, индекс напряженности сердца. - Гемодинамика (минутный объем крови, ударные индексы). - Биоимпедансный анализ состава тела (компонентный состав тела).
4	<u>Функциональная подготовленность (на воде):</u> 1) Тест для построения модели специальной подготовленности с учетом показателей аэробного и анаэробного порога (основан на анализе показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), лактата крови, темпа, кол-во гребков;

	ТЕСТ 3 200 м: дистанция 200 метров (23-24 уд/10 с.); дистанция 200 (25-26 уд/10 с.); дистанция 200 метров (мах 30 уд/10 с.); 2) Тест для оценки эффективности техники плавания (с регистрацией темпа, кол-во гребков, длины шага и ЧСС) (тест 7х50 м).
5	Техническая подготовленность (биомеханический анализ): - Специальные тест: оценка уровня технической подготовленности (старт, время по дистанции, темп, гребки, скорость, поворот). - Видеоанализ движения в трех плоскостях (сверху-сбоку-спереди): старт (надводный и подводный анализ), подводная часть стартового отрезка 15 м; прохождение отрезка 100-200 м 75% от макс. (съемка в боковой плоскости); поворот, выходом после поворота; 3 наплывание на поворот (во фронтальной плоскости). Скорость начала гребковых движений (м/с). Максимальное и минимальное значение гребкового цикла (м/с).

Выводы. Учитывая тенденции развития спортивной науки и все возрастающую конкуренцию в борьбе за мировое и европейское первенство, целевое планирование предлагаемой нами программы – дальнейшее совершенствование системы подготовки белорусских пловцов, повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, на основе организации комплексного контроля с последующим формированием единой базы данных оценки готовности и подготовленности пловцов.

1. Плавание: учебник / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

2. Сергиенко, Л. П. Измерение и тестирование в спорте: плавание / Л. П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков, 2013. – № 2. – С. 25-33.

СЫСА О. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ЗАЩИТЕ ИГРОКАМИ СК «АМАТАР»

Введение. Научные исследования в области технико-тактического мастерства в мини-футболе показали, что наиболее эффективной техникой выполнения приемов считается техника, которая более надежна и результативна, отвечающая требованиям соревновательной деятельности.

Цель работы – определение показателей передачи мяча в защите команды СК «Аматар».

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждения. Исследования показали, что наибольшее число точных передач мяча в игре в нападении команды СК «Аматар» произошло с командой ГрУВД – 132; в игре с командой «Витэн» – 112; наименьшее число передач в нападении игроки команды СК «Аматар» осуществили с командой г. Минска (рисунки).

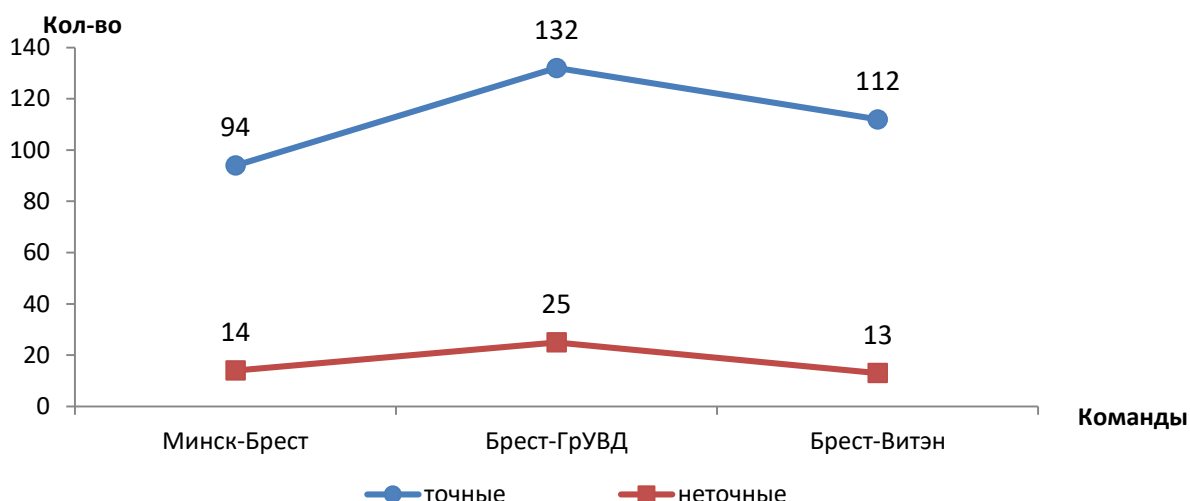


Рисунок – Динамика показателей передачи мяча в нападении в соревновательной деятельности игроков СК «Аматар»

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании, свидетельствуют о различной эффективности передач в нападении игроков команды СК «Аматар» с другими командами.

СЫСА О. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОТЕРИ МЯЧА В ИГРЕ КОМАНДЫ СК «АМАТАР»

Введение. Научные исследования в области управления соревновательным процессом мини-футболистов показали, что чем выше техническая подготовленность игроков, тем у них разнообразнее и эффективнее тактические действия.

Цель работы – исследование показателей потери мяча в игре мини-футболистов СК «Аматар».

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

Соревновательная деятельность СК «Аматар» осуществлялась в матчах с командами г. Минска, ГрУВД и Витэн (Орша).

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, о наибольшей потери мяча (на своем поле – 12) СК «Аматар» с командой г. Минска, а на поле соперника с ГрУВД (28) (таблица).

Таблица – Показатели потери мяча команды СК «Аматар» в игре с другими командами

Команды	Счет	На поле соперника	На своем поле	Сумма потери мяча
Минск-Брест	4:3	20	12	32
Брест-ГруВД	1:1	28	6	34
Брест-Витэн (Орша)	0:4	19	4	23

Выводы. Таким образом, полученная информация соревновательной деятельности команды СК «Аматар» позволяет оценить групповые командные действия, происходящие в период игры.

ТАБАКОВА Н. В.

Могилев, МГУ имени А.А. Кулешова

Научный руководитель – М. Н. Дедулевич, канд. пед. наук, доцент

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОТРЕНИНГА КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА ДЕТЕЙ

Введение. Проведенные научные исследования в области изучения влияния утренней гимнастики с элементами психотренинга на уровень психологического комфорта детей дошкольного возраста свидетельствуют о том, что тщательно подобранная и продуманная психогимнастика, организованная в течение пребывания детей в учреждении дошкольного образования, помогает ребенку научиться преодолевать преграды в межличностном общении, способствует уменьшению психологической нагрузки. Это обусловлено тем, что психологический комфорт является важным условием эффективности обучения и воспитания, а от его наличия во многом зависит результативность педагогической деятельности, сформированность знаний, умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста, способствующих дальнейшей успешности в школьном образовании.

В свою очередь утренняя гимнастика в детском саду рассматривается учеными как важный элемент двигательного режима детей. Кроме того, утренняя гимнастика «представляет собой особым образом организованное общение детей в процессе двигательной деятельности, когда повышается эмоциональный тонус за счет «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, концентрируется внимание, улучшается поведение» [1, с. 153].

Для детей утренняя гимнастика – это необходимая двигательная разминка и определенный режимный момент, настраивающий их на предстоящий день жизни в коллективе сверстников.

Цель работы – исследование влияния гимнастики с элементами психотренинга на уровень психологического комфорта детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования. В работе применялись метод анализа психолого-педагогической и методической литературы, педагогический эксперимент.

Для оценки эмоционального состояния детей в процессе педагогического эксперимента применялась методика «Паровозик», разработанная С.В. Валиевой [2].

Результаты и обсуждение. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента и сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапа свидетельствуют об эффективности использования элементов психологического тренинга в утренней гимнастике у детей старшего дошкольного возраста. На это указывает тот факт, что после внедрения в практику работы педагогов разработанной системы психогимнастики, количество детей с позитивным психологическим состоянием увеличилось на 25 % и составило 88 % (на констатирующем этапе эксперимента – 63 %).

Кроме того по результатам проведенной работы было отмечено сокращение количества старших дошкольников с негативным психологическим состоянием с 37 % на начало эксперимента, до 12 % на конец эксперимента.

Повысился также и уровень общего психологического климата в группе. Так, на конец эксперимента он стал благоприятнее на 50 %, что соответствует высокой степени благоприятности психологического комфорта в детском коллективе.

Выводы. Таким образом, мы считаем, что использование утренней гимнастики с элементами психологического тренинга в деятельности педагога учреждения дошкольного образования является необходимым условием воспитательно-образовательного процесса, поскольку это положительно влияет не только на психологическое состояние детей, но и на психологический климат всего детского коллектива. Это обусловлено рядом причин:

- во-первых, дети на занятиях такого типа получают положительный эмоциональный заряд;
- во-вторых, в процессе утренней гимнастики с элементами психологического тренинга дошкольники выявляют у себя такие позитивные качества характера как позитивность и целеустремленность;
- в-третьих, дети во время такой гимнастики заряжаются энергией, излучают бодрость.

1. Дедулевич, М. Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М. Н. Дедулевич, В. А. Шишкина. – Минск : РИПО, 2016. – 233 с.

2. Велиева, С. В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / С. В. Велиева. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 240 с.

ТАРАСОВ П. Р.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ ДИНАМОМЕТРИИ КИСТИ ДЕВОЧЕК-СИНХРОНИСТОК В ВОЗРАСТЕ 7–8 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области изучения силовых способностей девочек, занимающихся синхронным плаванием, показывают важность их развития для достижения успехов в соревновательной деятельности.

Цель работы – определение показателей силы кисти (правой и левой) у девочек-синхронисток в возрасте 7–8 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

- анализ литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты динамометрии свидетельствуют о том, что показатели силы кисти у девочек 8 лет, по сравнению с 7-летними, возрастают. Так показатели правой кисти у девочек 8-летнего возраста увеличились на – 3,4 кг, а левой кисти на – 2,2 кг. Между изучаемыми показателями у девочек в возрасте 7 и 8 лет наблюдаются статистически достоверные различия (таблица).

Таблица – Показатели развития силовых способностей (на примере динамометрии правой и левой кисти) у девочек-синхронисток

Признаки	Статистические параметры, возраст							
	7 лет			8 лет			t	p
	х	σ	υ	х	σ	υ		
Динамометрия правой кисти, кг	8,3	1,9	22,8	11,7	2,0	17,0	5,512	< 0,01
Динамометрия левой кисти, кг	8,0	1,8	22,5	10,2	2,8	34,5	2,956	< 0,05

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании являются важным элементом контроля силовых способностей девочек, занимающихся синхронным плаванием.

ТАРАСОВ П. Р.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕМПОВ РАЗВИТИЯ ОКРУЖНОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ СИНХРОНИСТОК В ВОЗРАСТЕ 7–8 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области изучения физического развития детей школьного возраста показывают большой интерес к этому вопросу и, в частности, к темпам прироста антропометрических признаков.

Цель работы – выявление показателей темпов развития окружности грудной клетки девочек, занимающихся синхронным плаванием в возрасте 7–8 лет.

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

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показывают значительные темпы прироста показателей окружности грудной клетки у девочек 8 лет по сравнению с показателями девочек в 7 лет. Показатели темпов прироста окружности грудной клетки носят статистически достоверный характер (таблица).

Таблица – Показатели темпов прироста окружности грудной клетки у девочек-синхронисток в возрасте 7–8 лет

Признаки	Статистические параметры, возраст							
	7 лет			8 лет			t	p
	х	σ	υ	х	σ	υ		
ОГК (вдох), см	67,2	2,2	3,2	69,8	3,3	4,7	2,931	< 0,05
ОГК (выдох), см	60,6	2,2	3,6	62,0	3,1	5,0	2,353	< 0,05
ОГК (размах), см	6,6	1,4	21,2	7,6	1,5	19,7	2,180	< 0,05

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют о значительных темпах роста окружности грудной клетки у девочек 8-летнего возраста. Такой прирост показателей окружности грудной клетки, вероятно, обусловлен спецификой специализации их в синхронном плавании.

ТАТАРЧУК, И. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

ФУТБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА: ФОЛ «ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ»

Введение. Фол “последней надежды” интерпретируется как нарушение правил, которое препятствует явному взятию ворот. Одним и наиболее распространённых примеров является нарушение правил против игрока, который выходит “один на один” с вратарём. Примером подобного рода также может быть толчок соперника или захват его руками в пределах штрафной площади. Любой фол “последней надежды” карается красной карточкой, что означает удаление игрока с поля, а если нарушение совершено в пределах штрафной площади, то вдобавок назначается пенальти. Фол “последней надежды” характеризуется как крайняя мера защиты собственных ворот. Часто такие действия подпадают под определение так называемого тактического фола, однако почти наверняка за подобные проступки следует удаление[2].

Цель работы – раскрыть сущность понятия фола “последней надежды” и акцентировать внимание на последствиях его применения как для отдельного игрока, так и для команды в целом.

Методы исследования. В данной работе использовались такие методы исследования, как наблюдение, описание, сравнение и анализ интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Трактовка фола “последней надежды” в ряде случаев приводит к тому, что сейчас практически выносятся тройное наказание за допущенное нарушение, а именно: пенальти, красная карточка и дисквалификация. Рабочая группа ФИФА работает над этим вопросом, предлагая внести определённые изменения, например, показывать жёлтую карточку и назначать одиннадцатиметровый удар, а прибегать к удалению только в случае вопиющей грубости.

Выводы. Совершенствование футбольных правил направлено на изменение тройного наказания за допущенное нарушение правил.

1. ФИФА предлагает изменить правило, касающееся фола “последней надежды” [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/football/abroad/news/461490/?daysBefore=1>. – Дата доступа: 15.03.2020.

2. Фол последней надежды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://alvin-almazov.ru/soccer-rus/fol-poslednej-nadezhdy/>. – Дата доступа: 15.03.2020.

ТОМАШУК А. Т.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Гаврилович, старший преподаватель

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Анализ работ А.В. Алексеева, Б.А. Вяткина, А.Д. Захарова, Е.А. Калинина, К.К. Платонова, Л.Н. Радченко, О.А. Сиротина, Н.А. Худадова и других, позволяет представить индивидуально-психологический профиль спортсмена. Вместе с тем, мы разделяем мнение Е.П. Ильина о том, что индивидуально-психологические особенности личности спортсменов различной квалификации изучены недостаточно.

Цель работы – изучение индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов различной квалификации.

Методы исследования. В организованном нами на базе факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялись следующие методы: теоретический анализ, психодиагностические методы (методика изучения индивидуально-психологических черт личности Г. Айзенка (EPQ); методика диагностики силы мотивационной установки к достижению успеха Т. Элерса; сравнительный анализ, методы математико-статистической обработки. Выборку составили 60 студентов-спортсменов (n=60) различной квалификации: 30 спортсменов МС, КМС и 30 спортсменов более низкой спортивной квалификации. Участие в исследовании было добровольным.

Результаты и их обсуждение. С ростом квалификации отчетливо вырисовывается типичный психологический профиль спортсменов. У спортсменов МС и КМС выражен мотив стремления к успеху, высокий уровень притязаний, волевые качества – решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, свойства интеллекта – внимательность, наблюдательность, воображение. Среди спортсменов высокой спортивной квалификации преобладают лица с сильной, подвижной и уравновешенной нервной системой. Однако, следует отметить, что выявлено достаточно много лиц и со слабой нервной системой (31 %), но их больше среди спортсменов более низкой квалификации (64 %).

Выводы. Индивидуально-психологические особенности спортсменов высокой спортивной квалификации характеризуются высоким уровнем сформированности, что обуславливает надежность их деятельности и более стабильный рост результативности.

ТОМАШУК А. Т.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ ДЛИНЫ И МАССЫ ТЕЛА ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С ШАЙБОЙ

Введение. Научные исследования в области хоккея с шайбой свидетельствуют, что изменения организма в ходе спортивной деятельности определяются не только условиями двигательной активности, но и степенью восприимчивости к воздействиям физических упражнений, которые находятся в прямой зависимости не только от возрастных и половых особенностей человека, но и от индивидуальных морфофункциональных особенностей индивидуума.

Цель работы – выявление показателей длины и массы тела у детей, занимающихся хоккеем с шайбой.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, антропометрия, статистический анализ результатов. В исследовании приняли участие юные хоккеисты с шайбой, в возрасте 7–8 лет. Исследовались показатели длины тела стоя и массы тела.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты в исследовании свидетельствуют, что показатели длины тела стоя у 7–летних хоккеистов составляют в среднем 125,7 см, а в 8–летних – 131,6 см. Средние показатели массы тела у хоккеистов в возрасте 7 лет равны 25,2 кг, в 8 лет – 28,5 кг (таблица).

Таблица – Показатели физического развития хоккеистов 7 и 8 лет

Признаки	ГНП – 1		ГНП – 2		Статистические параметры	
	7 лет		8 лет			
	х	σ	х	σ	t	p
Длина тела стоя, см	125,7	43	131,6	5,2	4,01	<0,05
Масса тела, кг	25,2	4,0	28,5	4,2	2,671	<0,05

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют, что между основными показателями физического развития хоккеистов 7 и 8 лет имеются статистически достоверные различия.

ТОМАШУК А. Т.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОГО ИНДЕКСА ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7–8 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области хоккея с шайбой свидетельствуют о большой значимости скоростной и скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Цель работы – определение показателей силового индекса у детей 7–8 лет, занимающихся хоккеем.

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

В исследовании приняли участие хоккеисты группы начальной подготовки – 1 и 2 годов обучения. Определялся силовой индекс правой и левой кисти.

Результаты и их обсуждение. В таблице размещены показатели силового индекса левой и правой руки хоккеистов с шайбой в возрасте 7–8 лет, которые свидетельствуют о значительных статистически достоверных изменениях силовых показателей с возрастом.

Таблица – Достоверность развития в показателях силового индекса детей 7–8 лет, занимающихся хоккеем с шайбой

Признаки	ГНП – 1		ГНП – 2		Статистические параметры	
	7 лет		8 лет			
	х	σ	х	σ	t	p
Силовой индекс (правой) кг/кг	33,7	8,9	4,24	10,3	2,997	<0,05
Силовой индекс (левой) кг/кг	30,9	7,4	35,7	8,4	2,010	<0,05

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют о том, что с возрастом силовой индекс у юных хоккеистов статистически достоверно изменяется. Знание особенностей показателей силового индекса хоккеистов 7 и 8 лет должно учитываться при построении тренировочного процесса.

ХОХЛОВА К. С.

Гродно, ГрГУ имени Янки Купалы

Научный руководитель – И. В. Тонкоблатова, старший преподаватель

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ И ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Введение. На данный момент целью занятий физической культурой в вузах является осознанная направленность личности студента на занятия спортом и поддержание организма в тонусе. Главной задачей физической подготовки является постановка цели и направленность личности на её достижение. Сейчас этому вопросу посвящено большое количество исследований, однако проблема постановки цели остаётся актуальной. Важным становится переосмысление методов, содержания и приёмов формирования направленности студента опираясь на его личностно-деятельный подход.

Одной из главных забот многих преподавателей физической культуры в вузах является мотивация учащихся к активной деятельности. Многие придерживаются идеи, использования целеполагания, которое поможет мотивировать всех студентов, включая тех, кто борется за успех или участие в занятиях по физическому воспитанию, продолжать практиковать желаемый навык и увеличивать физическую активность.

Постановка точной цели может побудить человека работать усерднее в течение более длительных периодов времени с меньшим количеством отвлекающих факторов от текущей задачи. Важно, чтобы преподаватель помогал ученикам ставить цели, которые уникальны и важны для них как личности. Существует пять основных критериев, которых следует придерживаться при постановке цели: конкретная, измеримая, достижимая, релевантная и своевременная.

Методы исследования. В работе применялся анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

Цель работы - В статье рассмотрена практическая стратегия использования целеполагания в физическом воспитании путём применения пяти основных принципов.

Результаты и их обсуждение. Первым шагом к постановке цели должно быть конкретное представление ожидаемого результата, т.е. конкретная формулировка цели. Если цель слишком обширная, не имеющая чётких граней, ученик просто не будет понимать, над чем именно ему нужно работать для её достижения. Постановка цели должна быть ясной и детальной. На этом этапе целеполагания студенты должны сосредоточиться на том, чего именно они хотят достичь, почему цель является важной, кто включён в процесс её достижения, где они могут работать над этой целью и какие ограничения могут препятствовать

успеху. Конкретная цель должна состоять из «я буду», за которым следует сама цель, а затем заканчивается курсом действий.

Вторым шагом в постановке цели является обеспечение того, чтобы цель была измерима. Один из способов отслеживания производительности навыков – ведение наглядных записей. Лист с записями может содержать таблицу со столбцами для нескольких попыток, что позволит студенту или преподавателю провести оценку выполнения навыка. Вторая идея состоит в том, чтобы разработать контрольный список, посмотрев на который студент мог выполнить поставленную задачу, как и его сверстник, справившийся с каким-либо навыком или нормативом. После создания измеримой цели человек будет в состоянии ответить, что такое успех для него и каким будет конечный продукт. Третий пример того, как измерять успеваемость учащихся студентов, – это использование шагомеров для определения времени активности на уроке физкультуры.

Третий шаг – это создание достижимой цели. Постановка достижимой цели требует построения цели, которая может быть достигнута и реалистична для человека. Некоторые люди могут переоценивать или недооценивать свои личные способности, поэтому руководство преподавателя необходимо, чтобы помочь студентам установить соответствующие цели. Если задача недостижима, ученик, скорее всего, не выполнит её. Как только разумная, достижимая цель будет поставлена, более вероятно, что человек будет развивать позитивное отношение к достижению этой цели. Идея помощи студентам в создании достижимой цели состояла бы в том, чтобы дать им список оборудования, которое они могут использовать, обсудить место, доступное для практики их цели, проинформировать студентов о вопросах безопасности и дать им правильные подсказки, которые помогут в процессе достижения их поставленной задачи.

Четвертый шаг, который следует подчеркнуть при создании цели – это сделать цель актуальной и стоящей для студентов. Если студенты увлечены своей целью, у них будет больше шансов на успех. В частности, придание цели актуальности и реалистичности повысит ее достижимость. Чем больше ученик лично связан с целью и вкладывается в нее, тем больше у него шансов достичь ее. Студенты должны понимать, как достижение цели улучшит их развитие навыков, уровень физической активности, потерю веса или качество жизни. Можно сказать, студенты должны научиться делать цели личными.

Пятым и последним шагом в процессе постановки целей является установление сроков их достижения. Ученик должен указать сроки, в течение которых цель будет достигнута. Временные рамки должны быть реалистичными, и они используются для того, чтобы побудить человека завершить свою цель, а не позволять другим делам вмешиваться. Затем основная цель должна быть разбита на «подцели». Установка времени достижения подцели дает студентам достаточно времени для практики,

чтобы достичь поставленную задачу. Студенты должны осознавать, что у них есть возможность пересмотреть свои цели и внести необходимые изменения. После того, как время цели истекло, важно оценить производительность и воссоздать цель, если это необходимо.

Выводы. В современности важным становится переосмысление содержания, методов и приемов формирования направленности студента на основе личностно-деятельностного подхода. Осознанная направленность личности на занятия физической культурой и спортом является одним из основополагающих и самых важных элементов формирования физической культуры в современном обществе.

Студенты должны выбрать цель, в достижении которой они заинтересованы. Если ученик добился успеха в достижении цели, это должно быть признано, и преподаватель должен поощрять ученика продолжать ставить перед собой умные цели. Целеполагание - это одна из стратегий, которая может повысить мотивацию и результативность в физическом воспитании. Используя критерии интеллектуальных целей, студенты будут иметь больше шансов на достижение своих желаемых задач. Если все сделано правильно, этот процесс останется с ними даже после того, как они оставят физкультуру, и смогут применить его к другим физическим нагрузкам.

1. Головин, О. В. Альтернативная модель организации урока физической культуры на основе системного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М. 2005. – № 6.

2. Полякова, Т. А. Системный подход к постановке целей и организации физического воспитания в вузе как условие формирования элементов социальной национальной безопасности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1–2.

ЦЗЯО ЧЖИБО

БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УШУ В СТРУКТУРЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

Введение. Духовный фактор является ведущим и системообразующим в китайской цивилизации на всем пути ее развития, а философия – ключевой нормативный компонент всей деятельности человека. Идея гармонии с природой и всеобщей взаимосвязи проходит через всю китайскую философию, в отличие от западной философии [1].

В это же время формировалось учение о модификациях энергии «ци» – противоположных и взаимосвязанных силах «Инь» и «Янь», действие которых рассматривалось как причина движения и изменчивости

в природе. Они представляли ряд фундаментальных природных оппозиций: мужское-женское, свет-тьма, положительное-отрицательное, активное-пассивное, сухое-влажное и пр. В эти века зарождаются основные философские школы: даосизм (Лао-цзы, Чжуан-цзы, Ян Чжу), конфуцианство (Кун-цзы, Мэн-цзы), школа моистов (Мо-цзы), легизм (Хань Фэй-цзы), школа имен и пр.

Это был «золотой век» древнекитайской философии, основу которой составили понятия о Тянь (Небо), которое у одних мыслителей определялось как природа (Сюнь-цзы) [2], а для других являлось обозначением высшей, целенаправляющей силы (Конфуций, Мэн-цзы); о «Дао» (естественная закономерность, принцип устройства мироздания, мироздание в потенции), о «Дэ» (мощь, реализация «Дао»), «Ци» (субстанция, духовно-материальная энергия, пневма, дыхание), о «стихиях» природы, о первоэлементах и т. д. В области этики и морали основное внимание уделялось учению о сущности человека и его месте в обществе.

Взгляды Конфуция привели к концепциям Мэн-цзы о врожденной доброте и Сюнь-цзы о врожденном зле природы человека. Большой известностью пользовались теории индивидуализма Ян-Чжу и альтруизма Мо-цзы [3].

Главными принципами классической китайской философии являются следующие: принцип единства микро- и макрокосма, принцип субстанциального единства мира, отсутствие оппозиции материального и духовного, отсутствие разделения человека на тело и душу, холизм, особое внимание к социальным вопросам, идея Центра, как некой идеальной точки культурного универсума.

Китайская философия пронизывает практически все сферы жизни народа Китая: медицину, искусство, фэншуй, музыку, праздники, ритуалы, церемонии, военное искусство, боевые искусства и пр. Одним из видов боевых искусств является ушу. Оно представляет собой результат интеграции нескольких основных факторов: традиционных воинских искусств, мистического опыта философских доктрин и характерных для китайского мировоззрения методов воспитания.

В основе философии боевых искусств лежит сочетание множества несхожих между собой философско-религиозных систем: конфуцианства, даосизма, чань-буддизма, древних шаманских представлений, а также ряда других школ, время возникновения и расцвета которых приходится на VI—III вв. до н.э. В то же время следует отметить, что за многие столетия существования боевых искусств так и не произошло формирование самостоятельной философской теории ушу и сохранился характерный для Китая философский синкретизм [2].

Согласно древнекитайским представлениям, мир представляет собой непрерывный поток изменений, сложный процесс перехода взаимоперехода и взаимовлияния противоположностей. Этими

противоположностями были, как мы отмечали выше, трансформации энергии ци: Инь-ци и Ян-ци. Они не только противостояли друг другу, отношениям между ними свойственно также взаимодополнение и взаимоопределение.

Согласно данным представлениям в ушу считается, что силе можно противостоять только податливостью и слабостью, движение и покой должны постоянно чередоваться, жесткие сильные движения необходимо сочетать с мягкими и гибкими уходами от ударов, а резкие остановки следует сочетать с рывками вперед и пр. Сами по себе Инь-ци и Ян-ци не являются субстанциями – они лишь проявляются во множестве изменений, происходящих во Вселенной. Цель практикующего ушу – войти в постоянный поток изменений, слившись с природой и, благодаря своим движениям, постичь Тайцзи (Великий предел) [3].

И все же, несмотря на важность и актуальность проблемы исследования, особенности влияния комплексной методики китайской традиционной гимнастики ушу на организм человека в процессе физического воспитания, пока еще недостаточно изучены.

Цель работы – изучение теоретико-методических особенностей ушу в структуре восточных оздоровительных систем.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы методы: анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Ушу как система включает физический (освоение движений, развитие гибкости, скорости, силы), энергетический (работа с жизненной энергией ци) и ментальный уровни. Под ментальным подразумевается этические и философские аспекты ушу. Названные уровни синкретичны, тесно переплетены. Но акценты смещаются в зависимости от степени подготовленности и возраста занимающегося. В каждом возрасте человек, который занимается ушу, имеет возможность осваивать это искусство на доступном ему уровне. В ушу, когда физические кондиции начинают снижаться, акценты все более смещаются на постижение внутреннего мира. Это постижение является в ушу обязательной частью устоявшейся системы, имеющей многовековые корни.

На начальных этапах изучения ушу на первом месте стоит овладение физическими аспектами, но уже в этот период закладываются предпосылки для философского осмысления системы.

В частности (что наиболее интересно), эта философия постигается детьми напрямую, без какого-либо анализа. Основой для постижения является сам процесс физических занятий ушу. В процессе обучения в ребенке закладывается своеобразный «код», своеобразное постижение философии, т.е. картины устройства мира и законов миропорядка.

Комплексы формальных упражнений ушу составляются таким образом, чтобы в их исполнении было гармоничным соотношение качеств

Инь и Ян (динамики и статики, быстрых резких и медленных плавных движений). Это прививается детям уже на ранних этапах обучения.

Таким образом, в современном мире воинские искусства Востока до сих пор вызывают немало разноречивых толков и представлений. При этом стоит учитывать тот факт, что закладывание этих философских идей происходит естественным путем, то есть при этом процессе не происходит какого-либо рода анализ. Скорее можно говорить о том, что на начальных этапах изучения, ушу происходит формирование представления об устройстве мира и законов правопорядка. Соответственно, в методике обучения этому боевому искусству присутствуют Инь и Ян и их взаимосвязь.

Исторически сложились различные школы-стили у-шу. В энциклопедии выделены 42 стиля. Некоторые из них имеют несколько разновидностей. Их название в большинстве своем включает слово «кулак» (цюань) и ряд следующих признаков: место создания (южный, северный, шаолинский); сходство с движениями некоторых животных и насекомых (кулаки обезьяны, лапы орла, богомола, змеи); характер типичных движений (длинный, скользкий, мягкий, рубящий); или автора – создателя школы (стили Ян, И, Ча, Хун, Чен); другие, часто трудно переводимые признаки (Хун-цюань, Па дзи цюань, Фан цзи цюань). Точную цифру разновидностей у-шу определить трудно, так как во многих случаях четкие признаки отличия одной школы от другой найти сложно. Специалисты, однако, подчеркивая богатства этой древней системы выделяют 130 и более разновидностей у-шу. Все виды у-шу разделяются на два направления: внутреннее, или «мягкое» направление и внешнее, или «жесткое». Первое соотносится с канонами даосской натурфилософии, второе, возникшее в чаньских (дзэнских) монастырях, – с канонами философии буддийской.

Выводы. Одной из форм восточной гимнастики является система физических упражнений. Основу множества видов этой гимнастики составляют три элемента: особое дыхание (обычно диафрагмальное), специальные движения (или правильные позы) и управляемое состояние сознания (концентрация внимания на движениях частей тела или определенных образах). Это гимнастика для всех. Она представляет собой красивое зрелище, так как состоит из множества упражнений. Движения меняются в большом диапазоне – от плавных, спокойных и изящных до резких, быстрых и специально неловких. Изящные и отточенные движения мастеров у-шу поражают красотой, естественностью и целесообразностью. Большое количество оригинальных упражнений с оружием и без него включают сложные гимнастические и акробатические элементы, требующие от исполнителя большой координации движений, гибкости и ловкости. Некоторые разновидности у-шу подражают движениям животных – тигру, змее, утке, орлу и даже сказочному дракону.

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

1. Лю Шухуэй Пути адаптации тайцзи-циюань к системе физической культуры России : автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Лю Шухуэй; Санкт-Петербургская гос. академия физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб, 1999. 24 с.

2. Музурков, Г. Н. Основы ушу / Г.Н. Музурков – М.: Городец, 2006. – 576 с.

3. Чиа, Мантек. Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I / Мантек Чиа, Хуан Ли. – пер. с англ. – М.: София, 2005. – 320 с.

ЦЮ ГУАНВЭЙ

Минск. БГУФК

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

ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ И ПРИНЦИПЫ КИТАЙСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Введение. Восточные оздоровительные системы (ВОС) могут иметь важное научно-практическое значение в отечественной системе непрерывного физкультурно-педагогического образования, как сложный комплекс духовной и физической культуры с многовековыми традициями оздоровления человека. Для этого необходимы целенаправленные усилия практиков и ученых в осуществлении концептуальных спортивно-педагогических обобщений с целью обогатить отечественную физическую культуру, пересмотреть содержание традиционного вузовского педагогического процесса в сторону развития его гуманизирующих и культуuroобразующих функций «Восток – Запад» [1].

Логично предположить, что занятия комплексной китайской традиционной гимнастикой ушу в процессе физического воспитания человека, наряду с повышением уровня психофизической подготовленности, призваны уменьшить негативное влияние психоэмоциональных нагрузок на организм, а также поддерживать нормальную умственную деятельность (работоспособность) и способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Восточные системы физического воспитания (японская – бу-дзюцу, китайская – у-шу, вьетнамская – во-дао) эффективно формируют как физическое (соматическое) здоровье человека, так и благотворно воздействуют на его психику и формирование нравственных принципов. Данные системы в настоящее время используются не только для профилактики заболеваний, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [2].

В современной литературе встречаются упоминания об использовании ряда восточных систем физического воспитания детей и подростков [3].

Цель работы – изучение философских аспектов и принципов китайских оздоровительных систем и их влияние на человека.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы методы: анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Исторически сложились различные школы-стили у-шу. В энциклопедии выделены 42 стиля. Некоторые из них имеют несколько разновидностей. Их название в большинстве своем включает слово «кулак» (цюань) и ряд следующих признаков: место создания (южный, северный, шаолинский); сходство с движениями некоторых животных и насекомых (кулаки обезьяны, лапы орла, богомола, змеи); характер типичных движений (длинный, скользкий, мягкий, рубящий); или автора – создателя школы (стили Ян, И, Ча, Хун, Чен); другие, часто трудно переводимые признаки (Хун-цюань, Па дзи цюань, Фан цзи цюань). Точную цифру разновидностей у-шу определить трудно, так как во многих случаях четкие признаки отличия одной школы от другой найти сложно. Специалисты, однако, подчеркивая богатства этой древней системы выделяют 130 и более разновидностей у-шу. Все виды у-шу разделяются на два направления: внутреннее, или «мягкое» направление и внешнее, или «жесткое». Первое соотносится с канонами даосской натурфилософии, второе, возникшее в чаньских (дзэнских) монастырях, – с канонами философии буддийской.

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

Сочетание в тайцзи-цюань физических упражнений и самовнушения улучшает течение физиологических процессов в организме, снимает напряжение мышц и сознания, успокаивает и возвращает человеку

душевное равновесие и внутреннюю гармонию. Ежедневные занятия тайцзи-цюань вызывают стойкие положительные сдвиги в организме, повышают устойчивость к стрессу, что очень важно в условиях напряженного темпа современной городской жизни. Основное содержание гимнастики тайцзи-цюань составляет вереница плавно переходящих друг в друга поз, выполняемых без пауз и остановок.

Выводы. Проблема «Восток – Запад» в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая традиционных предпочтений, включает себя разумное заимствование наиболее ценного. В конкретном выражении исторически оправдавшие себя средства – упражнения, их комплексы связано с осмыслением их сути в свете современных представлений о социальной и психофизиологической природе человека.

Физиологическую основу Ушу является согласование трех уровней: «Цзин» – управление внутренними усилиями; «Ци» – вибрации энергии; «Шэнь» – внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания. Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта. В предлагаемой системе Ушу тайцзи-цюань «равномерность + сопряженность + вариативность + пластичность» позволяет человеку существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности функционального и физического потенциала, и тем самым, существенно повысить эффективность процесса физического воспитания.

1. Макаров, А.В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики Ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Макаров. – Киров., 2010. – 219 с.

2. Шы Гочжен. У-шу: тайцзицюань для единоборства / Шы Гочжен. – Ставрополь: Энергия, 1990. – 102 с.

3. Сун Пэн Психоментальность в системе диалога культур: компаративный анализ результативности совершенствования психомоторных способностей и локомоций при освоении физкультурно-оздоровительных систем Востока и Запада / Сун Пэн, И. Ю. Михута // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12 – С 87–94.

ЧЕРНЯВСКИЙ Д. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Гузаревич И. М., преподаватель

КОМАНДНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТИМБИЛДИНГ

Введение. Тимбилдинг – это уникальная сфера жизнедеятельности человека. Это сфера, которая позволяет тебе больше узнать о себе, больше узнать о тех людях, с которыми ты работаешь каждый день, больше узнать об окружающем тебя мире.

Цель работы – проанализировать формирование характера тимбилдинга, установить структуру и методику работы.

Методы исследования. В работе применились сбор информации, анализ и синтез, сопоставление, обобщение, формулирование выводов.

Результаты и их обсуждение. Большинство ученых склонно считать родоначальником концепции тимбилдинга американского профессора, психолога и социолога Элтона Мэйо (Elton Mayo, 1880 – 1949), который был автором и основателем Хоторнских экспериментов в 1927 – 1932 гг. (The Hawthorne Experiments). Элтон Мэйо, изучая влияние различных факторов (условий и организации труда, заработной платы, межличностных отношений, стиля руководства и др.) на повышение производительности труда на промышленном предприятии Western Electric Hawthorne Works в Чикаго, доказал особую роль человеческого и группового фактора. [2]. Самыми важными выводами Мэйо были следующие: 1) взаимоотношения между руководителем и подчиненным влияют на производительность; 2) рабочие нормы значительно влияют на производительность; 3) рабочее место имеет свою культуру; 4) забота и поддержка более важны, чем физические условия труда. Основной вывод был таков: в ходе пятилетних экспериментов сотрудники стали более осведомлены о важности и значимости для них позитивной рабочей атмосферы, культуры и отношений и поддержания таковой атмосферы на предприятии [1].

Выводы. Изучая техники тимбилдинга, можно обучиться способностям к построению команды, приобрести навыки командира. Так же улучшить интеллектуальные способности, улучшив свою работоспособность.

1. Исхакова М. Г. Тимбилдинг: раскрытие ресурсов организации и личности // Санкт-Петербург: Речь – 2010. – С. 256.

2. Ubo.ru // Интернет сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ubo.ru/articles/?cat=123&pub=3153>. – Дата доступа: 11.03.2020.

ШАПОВАЛ Е. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М. М. Курилик, старший преподаватель

УРОВЕНЬ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области изучения физического воспитания школьников свидетельствуют, что важным критерием хорошего состояния здоровья школьников является их физическая подготовленность.

Цель работы – определение уровня развития скоростных способностей девочек 6–10 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

Для определения скоростных способностей применяется контрольный тест – бег на 30 м с высокого старта. В тестировании принимали участие школьницы Учреждения образования «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бреста».

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей скоростных способностей девочек младшего школьного возраста показал поступательный характер их развития.

Показатели бега на 30 м у девочек с 6–7 лет до 7–8 увеличивается на 0,3 с, а с 7–8 до 8–9 лет на 0,2 с. Темпы прироста показателей бега на 30 м с 8–9 до 9–10 лет составляют 0,3 с (рисунок).

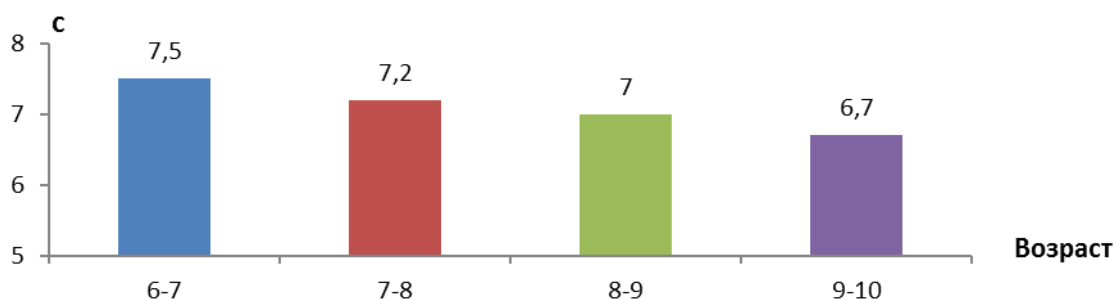


Рисунок – Показатели бега на 30 м
у девочек 6–10 лет

Выводы. Таким образом, полученные результаты о развитии скоростных способностей девочек 6–10 лет можно использовать при планировании учебного материала.

ШПАКОВСКАЯ А. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области физического воспитания школьников показали, что скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется изначальная быстрота движений.

Цель работы – определение показателей развития скоростно-силовых способностей у мальчиков среднего школьного возраста.

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

В тестировании показателей прыжки в длину с разбега принимали участие мальчики среднего школьного возраста.

Результаты и их обсуждение. На рисунке изображена поступательная динамика показателей прыжки в длину с разбега мальчиков среднего школьного возраста. Наблюдаются у мальчиков незначительные темпы роста показателей от года к году (рисунок).

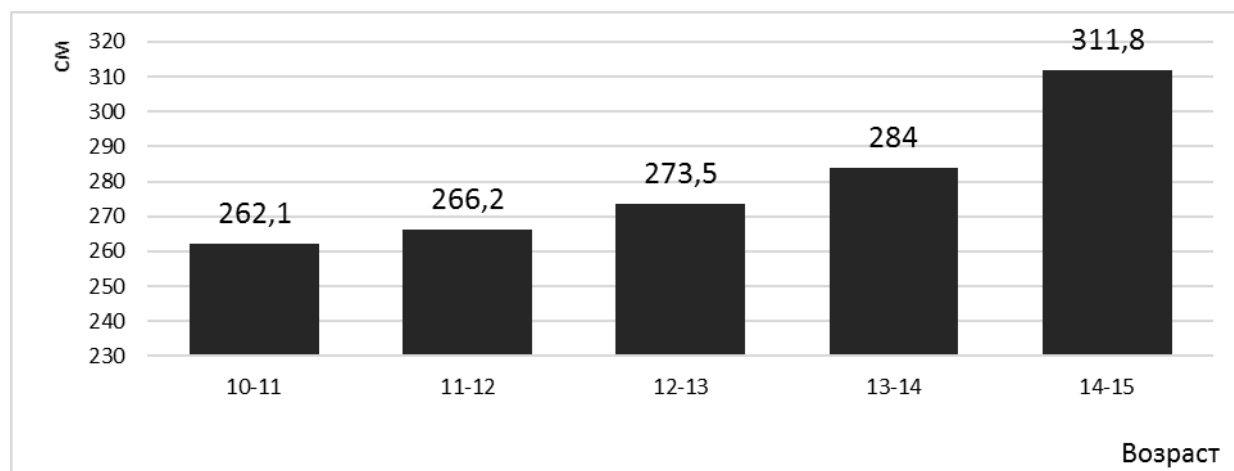


Рисунок – Показатели прыжка в длину с разбега мальчиков среднего школьного возраста

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста.

ШПАКОВСКАЯ А. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области физического воспитания и спорта в школе свидетельствует, что занятия по предмету «Физическая культура и здоровье» и факультативные занятия «Час здоровья и спорта» являются единственным эффективным средством увеличения двигательной активности школьников.

Цель работы – изучение показателей скоростных способностей юношей и девушек старшего школьного возраста.

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

Изучались показатели скоростных способностей у юношей и девушек в возрасте 15–17 лет на примере бега на 100 м.

Результаты и их обсуждение. Полученные показатели свидетельствуют о низком уровне развития скоростных способностей как у юношей, так и девушек (рисунок).

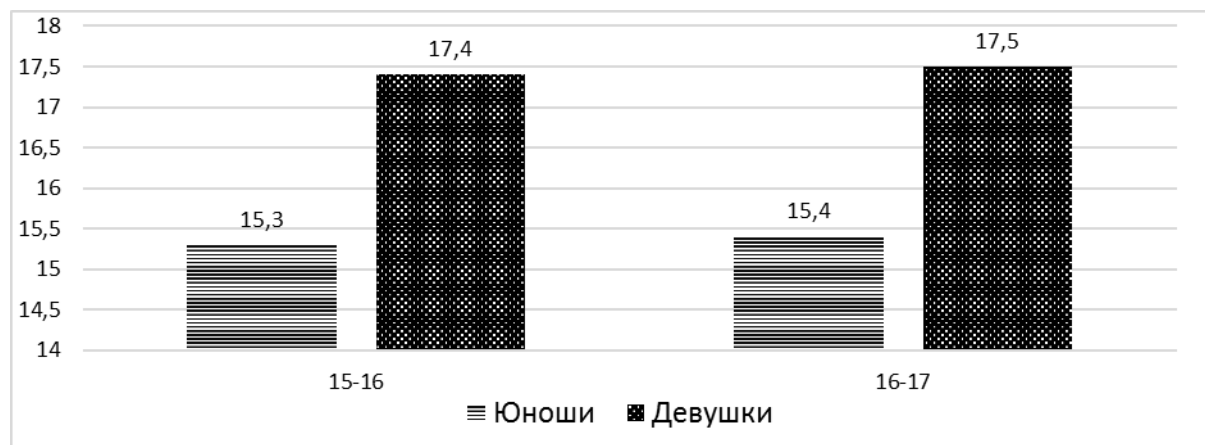


Рисунок – Показатели бега на 100 м девушек и юношей старшего школьного возраста

Выводы. Таким образом, полученные результаты показали, что показатели скоростных способностей у юношей и девушек, независимо от пола и возраста находятся на низком уровне развития.

ЩУРКО А. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, старший преподаватель

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

Введение. Основа системной работы по развитию координационных способностей – это различные упражнения из числа средств общей и специальной подготовки, которые связаны с преодолением координационных трудностей. По мере того, как упражнение становится привычным, все прочнее закрепляется типичная для него форма координации движений, оно перестает эффективно воздействовать на координационные способности. Чтобы сохранить эффективность тренировки в этом отношении, надо либо изменить упражнение, либо заменить его новым.

Цель исследования – характеристика использования средств хореографии для развития координационных способностей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Специфические способности, относящихся к координации движений, условно разбивают на три группы: способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие; способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Хореографическая подготовка состоит из систем упражнений и методов, которые воздействуют и направлены на ранее перечисленные способности. Основное средство – упражнения, сложность которых зависит от техники, темпа, ритма, характера выполнения движений и сочетания их с музыкальным сопровождением. Упражнения хореографии, различны как по форме, так и по характеру их выполнения. Упражнения укрепляют мышечно-связочный аппарат, внутренние органы, способствуют всестороннему физическому и эстетическому воспитанию, развитию творческого воображения. Хореография, прежде всего, и призвана развивать пластичность и координационно-двигательные способности.

Выводы. Хореография в тренировочном процессе сформировалась неотделимым разделом в видах спорта, которые имеют отношение к движениям. В зависимости от поставленных целей, спортсмен, благодаря хореографии может решить большое количество задач, среди которых развитие гибкости, артистизм, формирование осанки, воспитание культуры и творческого потенциала, «шлифование» техники движений, и, конечно же, воспитание координационных способностей.

ЩУРКО, А.М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М.М. Курилик, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Введение. Научные исследования в области развития физических качеств у студентов показывают, что качество гибкости является составляющим их здоровья

Цель работы – определение показателей гибкости у студентов-игровиков.

Методы исследования. В работе использовались: анализ литературы, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании принимали участие студенты первого курса факультета физического воспитания, занимающиеся спортивными играми: волейболом, баскетболом, футболом.

Измерялась гибкость на примере наклона вперёд из И.П. сидя. Результаты и их обсуждение исследований свидетельствуют, что наивысший уровень развития гибкости у волейболистов – 14,7 см, у баскетболистов – 13,1 см. Наблюдается наименьший уровень развития у футболистов – 9,6 см.

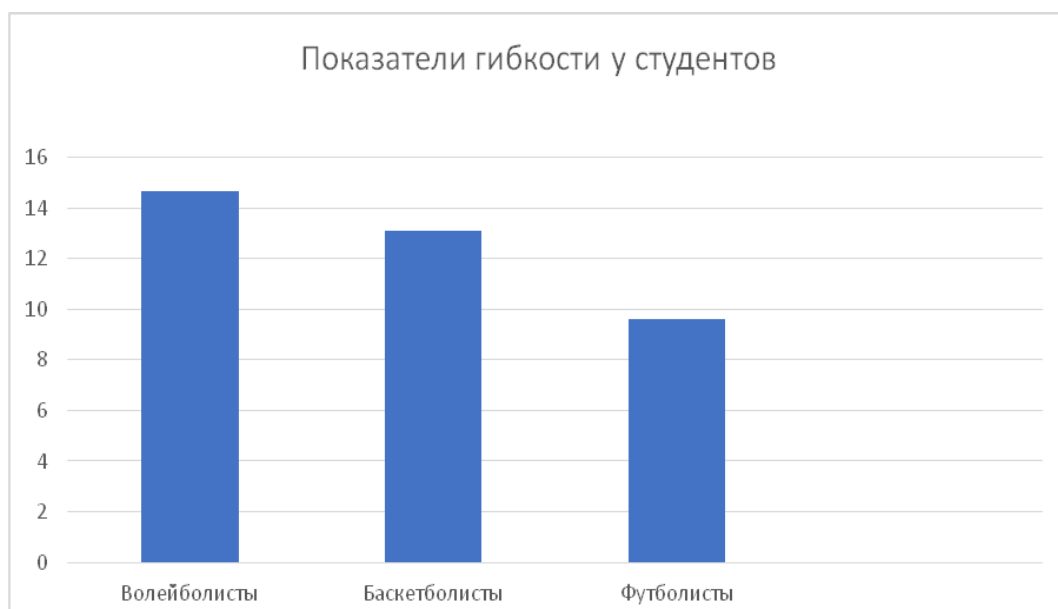


Рисунок – Показатели гибкости (наклон вперед из И.П. сидя) у студентов

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что у студентов-игровиков качество гибкости имеет положительную тенденцию развития

ЮРКО М. А.

Пинск, Полесский государственный университет

Научный руководитель – А.Ю. Журавский, канд. пед. наук, доцент

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Введение. В летних оздоровительных учреждениях подвижные игры занимают ведущее место в развитии и воспитании детей 8–9 лет. Однако к решению проблемы сопряженного развития этих двух важнейших составляющих в теоретических аспектах физического воспитания детей младшего школьного возраста специалисты подошли только в последние десятилетия. Всестороннее физическое воспитание, в том числе направленное развитие психических процессов у детей младшего школьного возраста, имеет существенное значение в индивидуальном онтогенезе [1, 2].

В данной работе применяются подходы поиска более эффективных методов обучения, развития и воспитания детей, основанных на взаимном дополнении в развитии процессов физического воспитания и психического развития младших школьников, их интеграции и взаимозависимости.

Цель работы – обосновать целесообразность сопряженного развития физических качеств и психических процессов детей младшего школьного возраста.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогический эксперимент;
3. контрольно-педагогические испытания;
4. статистические методы.

Результаты и их обсуждение. В ходе педагогического эксперимента была внедрена методика направленного развития детей 8–9 лет средствами подвижных игр и развлечений.

В течение 4 дней дети выполняли специально подобранные подвижные игры (20 игр), благодаря которым в этот период эксперимента, сопряженно и целенаправленно развивались вначале силовые возможности и память, воображение, восприятие, внимание, мышление.

Затем, в последующие 4 дня средствами подвижных игр и развлечений направленные действия акцентировались на проявлении у детей быстроты и памяти, воображение, восприятие, внимание, мышление.

Таких 4-дневных циклов в ходе эксперимента было 5 (по числу исследуемых нами проявлений физических качеств). Перед началом (1 день эксперимента) и в конце (20 день) эксперимента дети выполняли контрольные упражнения с целью определения исходного и итогового

состояния физической подготовленности и уровня развития психических процессов.

Направленное развитие психических процессов средствами подвижных игр и развлечений детей 8–9 лет экспериментальной группы улучшило проявления психических функций: восприятия на 18%, мышления на 32%, внимания на 28%, зрительной памяти на 26% и воображения на 56%.

Занятия с детьми 8–9 лет, в ходе проведения которых, применялась авторская методика направленного развития психических процессов средствами подвижных игр, позволили также существенно улучшить уровень физических возможностей. А именно, силу, скорость, ловкость и гибкость соответственно в среднем на 18%, 24%, 39% и 46%.

Выводы. Вместе с естественными возрастными изменениями в развитии детей 8–9 лет, в большей степени, характерное улучшение проявилось в координационных возможностях и гибкости, в меньшей степени, скоростных возможностях, а также проявления силы.

Данная методическая разработка может быть использована педагогами и инструкторами в процессе физического воспитания в практике работы летних оздоровительных учреждений и общеобразовательных школ в целях повышения эффективности физического и психического развития детей.

1. Журавский, А.Ю. Преемственность физического воспитания в летнем оздоровительном лагере и средней школе / А. Ю. Журавский // Забавы і гульні у культуры правядзення вольнага часу насельніцтва.: сб. науч. ст. / Брестский. гос. пед. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: В. П. Люкевич (отв. ред.) [и др.]. – Брест, 2006. – С. 18–22.

2. Журавский, А. Ю. Методические основы физкультурной работы в летнем оздоровительном лагере / А. Ю. Журавский // Фізічная культура і здароўе. – Мінск, 2009. – №2 – С. 24–27.

ЯНКОВСКИЙ Ю. А.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

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

ГАНДБОЛ В ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ

Введение. Школьной программой по физической культуре предусмотрено ознакомление учащихся со спортивными играми, такими, как баскетбол, волейбол, футбол, гандбол. Занимаясь с учащимися практическим овладением техникой и тактикой гандбола, можно приобрести необходимые знания, умения и навыки.

Гандбол развивает сердечную систему, улучшает координацию движений. А объем легких у гандболистов почти такой же, как у пловцов!

Гандбол – универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом и баскетболом, а по атлетизму мало в чем уступает регби. Основные технические приемы гандболистов – это бег, ускорения, перемещения, отрывы, опорные броски в прыжке по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д., а также игра гандбольного вратаря. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика.

Цель: вывить количественные показатели распределения учебного материала по годам обучения.

Задачи:

1.Определить основные технические приёмы, прилагаемые к изучению в школьной программе.

2.Изучить основные тактические действия в спортивных классах общеобразовательных школ.

Метод: изучение и анализ программы по дисциплине физической культуры и здоровья и других доступных источников, анализ статей методических пособий и рекомендации по изучаемым вопросам.

Содержание. На основании анализа программного материала по дисциплине ФКиЗ мы выяснили, что за период 6-го класса детей, предлагается освоить также технические приёмы как:

перемещение скрестным, приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорениями на коротких отрезках, бег с выпрыгиванием и приземлением на одну и обе ноги. Прыжок в сторону толчком одной ногой. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Ловля мяча двумя руками сбоку (без поворота туловища), стоя на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой с захватом и без захвата. Ловля мяча на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитника. Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на близкое расстояние в различных направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полукотскока, после ловли в непосредственной близости защитника.

Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, многоударное на высокой скорости перемещения с преследованием. Ведение на большой скорости с резкой остановкой и изменением направления движения, с поворотом кругом. Броски мяча по воротам одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении, в прыжке, с различными способами бега.

В старших классах общеобразовательных школах проходят закрепление и совершенствование технических приемов игры. В тактической подготовке в гандболе выделяют:

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным.

Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 : 2, нападение 6 : 0 с выходом.

Тактика защиты: зонная защита по системе расстановки 3 : 3, защита в меньшинстве 5 : 6 и 4 : 6

Тактика игры вратаря: выбор позиции в воротах и в зоне вратаря, стойки вратаря, взаимодействия вратаря с защитниками и нападающими. Использование разученных приемов в учебной игре.

В 10 классе незначительно расширяется круг тактического действия и добавляется :

Тактика нападения: выбор и применение финта против конкретного защитника. Использование различных технических и тактических приёмов в игре в гандбол.

Заключение. На основании проделанной нами теоретической работы было выявлено, что в процессе освоения программного материала изучаются все основные игровые приёмы (стойки, перемещения, ловля, передачи, заслоны, финты). Аналогично представлены тактические действия (индивидуальные, командные в защите и нападении.)

Характерные особенности изучения приёмов являются то, что в каждом последующем классе, начиная с 6-го, увеличивается бюджет времени и вариативность выполнения упражнения.

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

АБРАМЧУК М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

ВИДЫ АКВАФИТНЕСА И АКВААЭРОБИКИ

Введение. Аквааэробика и аквафитнес – это занятия на глубокой и мелкой воде. Занятия на глубине развивают координацию движения и развивают вестибулярный аппарат. Упражнения на мели полезны людям с избыточным весом и страдающим различными заболеваниями. Аквааэробика подходит для всех – от пожилых людей до детей.

Цель работы – в своей работе мы описали виды аквааэробики и аквафитнеса.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Существует много видов аквафитнеса и аквааэробики. Поскольку занятия проходят в прохладной воде, все упражнения носят динамичный характер. Прохладная вода стимулирует терморегуляцию организма. Среди разновидностей аквафитнеса выделяют:

Акваджоггинг – бег в воде. Занятия проходят в глубокой воде без касания дна бассейна, Акваденс – танцы на воде, Аквастречинг – занятия, призваны развивать гибкость, подвижность суставов и укреплять мышцы, Аквапилатес – упражнения статического характера, развивающие выносливость и укрепление мышц, Акватай – занятия на воде с использованием элементов восточных единоборств, Аквастеп – водные упражнения на специальной платформе – аквастеппере, Водные занятия с использованием водных тренажеров (например, аквабайкинг)

Выводы. Занятия на воде обладают рядом преимуществ, вследствие занятий происходит снижение веса без особых усилий. Сопротивление воды в несколько раз сильнее сопротивления воздуха и требует больших усилий. Этот факт способствует быстрому сжиганию жира в процессе активных тренировок. Аквафитнес является отличной профилактикой и лечением сердечно-сосудистых проблем.

АДАМОВИЧ К. Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ: МИЛЕВСКИЙ VS. ШПИЛЕВСКИЙ

Введение. Научные исследования в области изучения морально-психологического климата в спортивной команде показывают, что данный аспект в системе профессиональной деятельности является важнейшей и неотъемлемой частью функционирования коллектива в игровых видах спорта. Межличностные отношения между игроками, а также рядом других лиц могут во многом содействовать как успешному выступлению в соревнованиях, так и оказывать негативное влияние на результаты.

Цель работы – выявить важность морально-психологического климата в малой социальной группе и его влияние на спортивный коллектив в целом в системе отношений “тренер – футболист” на примере возникновения и разрешения конфликтной ситуации в команде высшей лиги чемпионата Беларуси сезона 2018 года ФК “Динамо” Брест игрока Артёма Милевского и тренера Николая Шпилевского.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: наблюдение, описание, сравнение и анализ интернет-источников, которые в той или иной мере интерпретировали хронологию событий.

Результаты и их обсуждение. Футбольная команда фактически представляет собой малую социальную группу, которая характеризуется системой морально-психологических отношений, где всегда имеются выраженные в той или иной степени лидеры и аутсайдеры. Исходя из поставленных перед спортивным коллективом задач, формируется основная цель деятельности, включающая реализацию кратковременных и более отдалённых перспектив.

В сезоне 2018 года футбольная команда “Динамо” Брест претендовала на попадание в число призёров чемпионата Беларуси. Однако по ряду причин клуб не выходил на тот уровень, который мог бы обеспечить необходимый результат. Руководство в этой ситуации приняло решение о смене главного тренера. В итоге на этот пост заступил 30-летний Николай Шпилевский.

В своё время Николай Шпилевский подавал определённые надежды как футболист, вызывался в сборные команды Беларуси различных возрастов, принимал участие в юношеском чемпионате Европы 2005 года. Однако из-за серьёзной травмы спины карьеру футболиста ему в раннем возрасте вынужденно пришлось завершить. Затем далее последовал переезд в Германию, где в 2011-ом году в немецком городе Кёльн он получил тренерскую лицензию категории «А», став самым молодым её

обладателем в этой стране. Тренерскую карьеру начал в академии «Штутгарта», а с 2013 по 2018 годы работал тренером академии «РБ Лейпциг» [1]. В качестве главного тренера брестского «Динамо» он смог проработать с 29 июня по 12 августа 2018 года, после чего со скандалом покинул этот пост, чему не в малой степени способствовала конфликтная ситуация с безусловным неформальным лидером команды 33-летним Артёмом Милевским.

По мнению казахстанского футбольного обозревателя Алибека Кабенова, – а именно в эту страну отправился работать после расторжения контракта Алексей Шпилевский, – конфликт в Бресте возник с лидерами команды, её ведущими на тот момент игроками: лучшим ассистентом Артёмом Милевским, лучшим бомбардиром Павлом Савицким и капитаном Алексеем Гавриловичем. Особенно непростая ситуация возникла в отношениях с Милевским. По существу у тренера были две возможности: найти с ним взаимопонимание или дожидаться завершения сезона, когда у Милевского истекал срок контракта. Алибек Кабенов подчёркивает: «Шпилевский решил устроить революцию спустя месяц после своего приезда, убрав Милевского и капитана команды Гавриловича, и ещё поставил под вопрос участие третьего игрока – Савицкого. Этим он вызвал негатив не только со стороны болельщиков, но и со стороны других опытных футболистов, которые были на тот момент в команде. Такой дерзкий путь должен быть подкреплён результатами: как только их нет – твоя голова слетает с плеч примерно так же, как ты сносил чуть раньше головы других. Думаю, главная причина подобных конфликтов и громких заявлений Шпилевского связана исключительно с молодостью и отсутствием опыта. Отчасти своим опрометчивым поведением, конфликтами, которые происходили у него с другими тренерами во время матчей. У тренеров в Беларуси узкий круг общения, они сразу выносят вердикты, так вот – Шпилевский не впечатлил их с профессиональной точки зрения» [2].

Артём Милевский для брестского «Динамо» личность во многих отношениях неординарная. Сам он родился в Минске, однако в юношеском возрасте под влиянием скаутов киевского «Динамо» принял украинское гражданство, играл за сборную этой страны в четвертьфинале чемпионата мира 2006 года, являлся серебряным призёром молодёжного первенства Европы. За киевское «Динамо» играл в одиннадцати сезонах, он трёхкратный чемпион Украины, обладатель трёх кубков и четырёх суперкубков этой страны, также становился лучшим бомбардиром чемпионата.

С другой стороны, Милевского можно охарактеризовать в качестве селебрита (от англ. *celebrity* – «знаменитость»), снискавшего себе известность благодаря частым упоминаниям в скандальных хрониках средств массовой информации, распиаренного в социальных сетях, отличающегося экстравагантным поведением, являющегося

неформальным лидером команды и одновременно обладающего спортивным авторитетом.

Апогей накала страстей между игроком и тренером наступил во время и после проигранного домашнего матча солигорскому “Шахтёру” со счётом 1:3. Милевский был заменён на 75-й минуте игры, когда результат встречи до конца не был ещё ясен, на совсем молодого и неопытного игрока из резерва. По окончании матча в раздевалке Шпилевскому были высказаны эмоциональные претензии на повышенных тонах не только от Артёма, но и ряда других футболистов, в том числе Алексея Гавриловича и Павла Савицкого. После этого инцидента руководство клуба вынужденно было принимать экстренное решение: в итоге для сохранения авторитета тренера с Гавриловичем и Милевским прервали контракты, а Савицкого выставили на трансфер. Но, как впоследствии оказалось, через короткое время от работы со скандалом освободили и самого Шпилевского, а Милевский, наоборот, вскоре обратно вернулся в “Динамо”...

В данном случае уместно привести слова известного белорусского спортивного журналиста Василия Сарычева: “Я понимаю, что нарушение режима [предлог, который послужил формальной причиной изгнания футболистов из команды – *К.А.*], если дело в нём, могло быть... Но правда и то, что Милевский, вопреки всем прогнозам, за год вернул форму, после всех передрыг заиграл. Нашел свою команду. Болельщика не обманешь: он был на поле лидером. По всем выкладкам, набегал за матч огромный для его позиции километраж, его больше всех били, но он терпел, не уходил по травме... Нужно учитывать и то, что после “Шахтера” футболисты были тоже на эмоциях: игру во многом проиграл молодой тренер. Возможно, это была реакция. Они могли ему что-то сказать – не тем, может, тоном, не в той кондиции. Но как говорил один мудрый наставник, надо всё видеть, но не всё замечать” [3].

Выводы. Морально-психологический климат спортивного коллектива в значительной мере базируется на системе взаимоотношений на уровне «игрок – тренер». От реализации подобных контактов в практической деятельности футбольной команды зависит её успешное выступление в соревнованиях.

1. Алексей Николаевич Шпилевский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dynamo-brest.by/team/coaches/aleksey-shpilevsky>. – Дата доступа: 12.03.2020.

2. Он хотел изменить мир в одночасье. Белорусский комментатор – о конфликтах Шпилевского и его адаптации в “Кайрате” [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vesti.kz/kazfutbol/261920/>. – Дата доступа: 12.03.2020.

3. Почему Милевский ушел из брестского “Динамо”? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tip.by/pochemu-milevskij-ushel-iz-brestskogo-dinamo/>. – Дата доступа: 12.03.2020.

БАСИЧ Н. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. В. Лисюк, старший преподаватель

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Применение силы дзюдоистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности дзюдоистов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Собственно-силовые способности проявляются у дзюдоистов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов. Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление у дзюдоистов особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время. Задачи силовой подготовки дзюдоистов состоят:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Цель работы – изучить методику развития силовых способностей у дзюдоистов в группе начальной подготовки.

В соответствии с поставленной целью были определены задачи исследования: 1. Изучить силовую подготовку и дать общую характеристику. 2. Определить средства и методы развития силовой подготовки. 3. Проанализировать результаты и определить уровень

развития силовой подготовки у дзюдоистов в группе начальной подготовки.

Методы исследования: 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Контрольные испытания (тесты). 4. Методы математико-статистической обработки полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования представлены ниже.

Название теста	Группа НП – 1
Подтягивание	Результат (кол-во раз)
	1
	2
	1
	3
	2
	3
	3
	2
Среднее значение	2
max значение	3
min значение	1

Вывод. Таким образом, исходя из показателей подтягивания, можно сделать вывод, что силовая подготовка у дзюдоистов в группе начальной подготовки находится на хорошем уровне.

БОВТКО Е. И.

Брест БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Глебик И. И., старший преподаватель

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ ПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВЧНЫХ ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение. В настоящее время дзюдо является олимпийским видом спорта, который культивируется более чем в 200 странах мира. Из года в год конкуренция на международных соревнованиях по данному виду спорта все возрастает, поэтому подготовка высококлассных дзюдоистов

представляется весьма сложной многолетней задачей. Дзюдо относится к видам спорта со сложной, многообразной, зачастую не похожей друг на друга по пространственным, временным и динамическим параметрам техникой. В этой связи важнейшей задачей в процессе многолетней подготовки дзюдоистов является координационная подготовка. По мнению специалистов (В.И. Лях, 1989; Н.Г. Озолин, 1988 и др.), сенситивным периодом развития координационных способностей является возраст 8-12 лет. Сегодня известно, что физические упражнения являются мощным биологическим стимулятором, повышающим физиологическую активность органов и систем и иммунобиологических сил организма. Физиологической особенностью детского организма является чрезвычайная пластичность нервной системы. У школьников особенно быстро развиваются новые условно-рефлекторные связи, быстрее подавляются патологические рефлексы, восстанавливается и тренируется нервная регуляция всех органов и систем организма. Изучение и анализ литературных источников позволили выявить ряд рекомендаций по использованию различных средств и методов физического воспитания, оказывающих наибольший эффект при повышении функциональных возможностей организма, развитии и совершенствовании физических качеств у детей и подростков школьного возраста. Проведя анализ научно-методической литературы и практического опыта работы тренеров СДЮСШОР по спортивной борьбе, выявили, что у юных борцов необходимо развивать все физические качества, но особое внимание следует уделять ведущему качеству – координационным способностям, что и составило проблему научного исследования.

Цель работы совершенствование учебно-тренировочного процесса, дзюдоистов 10-12 лет.

В ходе научного исследования решались следующие задачи:

1. Изучить анатомо-физиологические способности школьников 10-12 лет.
2. Выявить уровень развития координационных способностей юных дзюдоистов 10-12 лет в ходе педагогического эксперимента.
3. Разработать методику развития координационных способностей у дзюдоистов 10-12 лет и экспериментально обосновать ее.

Для решения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (серия последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели и задач мы использовали следующие методы:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.

Результаты и их обсуждения. Показатели тестирования координационных способностей у испытуемых КГ в ходе педагогического

эксперимента имеют положительную тенденцию, однако, по нашему мнению, она отражает естественное биологическое развитие школьников.

Вывод. Таким образом, учебно-тренировочные занятия, проведенные по разработанной нами и проверенной в ходе педагогического эксперимента методике развития координационных способностей, оказали положительное влияние на уровень проявления КС учащихся 10-12 лет, занимающихся дзюдо. Результаты исследования указывают на возможность использования экспериментальной методики в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ.

1. Дзюдо [Текст]: Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112с.

2. Железняк, Ю.Д. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров.

БОГДАН М. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Шаров А.В., канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СПРИНТЕРСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Анализ соревновательной деятельности спринтеров показал, что всех выдающихся спортсменов характеризует хорошая скоростная специальная выносливость, отражающая умение поддерживать максимальную скорость почти всю спринтерскую дистанцию практически не снижается до конца дистанции [2]. Учитывая данные аспекты, появляется необходимость для более детального анализа особенностей тестирования специфических особенностей специальной скоростной выносливости в спринте на максимальной скорости расходования анаэробных источников энергообеспечения.

Цель работы – выявить особенности тестирования специфических беговых способностей в видах деятельности с применением бега.

Материалы и методы.

Тестирования анаэробного потенциала обычно проводятся при максимальном или близком к максимальному производству энергии. Критерии, используемые для изолированного выделения различных анаэробных энергетических систем, основаны на времени работы. Следовательно, тесты для определения анаэробного алактатного потенциала проводятся в течение непродолжительного периода работы (менее 20 с), а тесты анаэробного лактатного потенциала – в течение более продолжительного периода работы (30–60 с) [4].

Как специфика ряда видов спорта, так и особенности тренировки в спринтерском беге требуют повторного выполнения упражнения, что требует более тщательного подхода, как к вопросам повторного выполнения упражнений, так и специфики особенно игровых действий, где выполняются повторные спринтерские рывки с разными интервалами отдыха [1, 3]. Такая трактовка позволила говорить о необходимости выводить специфические способности: к повторному выполнению спринтерских рывков.

Повторная способность к спринту – ПСС (repeated sprint ability) воспринимается как способность выполнять повторные нагрузки высокой интенсивности с короткими (неполными) периодами восстановления между последовательными усилиями [5].

Начальные условия такого тестирования основывались, либо на тесте Маргария при беге вверх по лестнице, либо по Вингейтскому анаэробному тесту на велоэргометре [3, 4], что не удовлетворяло часто исследователей. В Вулвергемптонском университете (Великобритания), разработан специфический анаэробный спринтерский тест или RAST (The Running-based Anaerobic Sprint Test) [5]. Данный тест обеспечивает испытание пригодное для видов спорта, где бег является основной формой движения.

Основные условия проведения теста: пробегается шесть 35-метровых отрезков в максимальном темпе (10 секунд, отводится между каждым спринтом для обратного поворота). За время бега делается запись времени, взятого для каждого 35-метрового спринта с точностью до сотой части секунды.

Выводы. Как специфика ряда видов спорта, так и особенности тренировки в спринтерском беге требуют повторного выполнения упражнения, что требует более тщательного подхода, как к вопросам повторного выполнения упражнений, так и специфики особенно в игровых действиях, где выполняются повторные спринтерские рывки с разными интервалами отдыха [4]. Такая трактовка позволила говорить о необходимости вывести специфические способности к повторному выполнению спринтерских рывков в отдельную специфическую способность. Анализ 40 источников и собственных исследований показывает, что специфика проведения беговых тестов проходит на отрезках от 10 до 40 метров с интервалом от 10 до 30 секунд. Такое различие зависит как от истории применения отдельных тестов, так и логики продолжительности использования «рывковых» упражнений в отдельных видах спорта. Более эффективным средством тестирования в спринтерском беге может служить беговой анаэробный тест 6х30м предложенный Шаровым А.В.

1. Платонов В.Н. Скоростные способности и основы методики их развития / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С.20–32.

2. Graubner, R. Biomechanical Analysis of the Sprint and Hurdles Events at the 2009 IAAF World Championships in Athletics / R. Graubner, E. Nixdorf // New Studies in Athletics. – 2011. – №1/2. – P.19–53.

3. Stein, N. Speed training in sport / N. Stein // Training in Sport / ed. by B. Elliott. – Chichester: Wiley, 1998. – P. 287–349.

4. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / Под ред. Д. Дауэла, Г. Уэнгера, Г. Грина. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 430 с.

5. Impellizzeri, F. M. Validity of a repeated-sprint test for football. / Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Castagna, C., Bishop, et al. // International journal of sports medicine. – 2008. – V.9. – P. 899–905.

БОГДАН М. В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

СОВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ МЕЗОЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ В ДЛИННОМ СПРИНТЕ

Введение. Структура годового цикла подготовки определяется основными соревнованиями. Годовой цикл подготовки разделен на три периода: подготовительный (31 неделя), соревновательный (18 недель), переходный (4 недели). В периодах подготовки выделяют субпериоды, а в их рамках мезоциклы, характеризующиеся аккумуляцией, интенсификацией и преобразованием [1].

Цель работы – исследовать особенности современной организации мезоциклов подготовки у спринтеров.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа литературных источников в интернет-ресурсах.

Обсуждение результатов.

Целью мезоцикла, имеющего характер аккумуляции, является:

- подготовка двигательного аппарата к усилиям (stretching + специальные гибкостно-силовые упражнения),
- подготовка системы кровообращения и дыхания к усилиям,
- формирование и последующая максимизация аэробной емкости,
- формирование и последующая максимизация аэробной мощности, например порога анаэробного обмена от 60-70% МПК до 70-80% МПК,
- формирование анаэробной гликолитической мощности и емкости
- формирование анаэробной фосфогенной мощности и емкости
- формирование волевых качеств (аутогенная тренировка, дыхательные упражнения).

Целью мезоцикла, имеющего характер интенсификации, является:

- поддержание аэробной емкости и мощности,

- совершенствование и последующая максимизация гликолитической анаэробной емкости и мощности,
- совершенствование и последующая максимизация фосфогенной анаэробной емкости и мощности,
- совершенствование волевых качеств (аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, упражнения йоги),

Целью мезоцикла, имеющего характер преобразования, является:

- достижение оптимальных результатов на 400 м (анаэробная гликолитическая емкость) и 200м (анаэробная гликолитическая мощность) на второстепенных соревнованиях и максимальных результатов на 400 м и в эстафете 4 x 400м на основных соревнованиях,
- максимизация фосфогенной мощности и емкости,
- максимизация гликолитической мощности и емкости,
- поддержание аэробной емкости и мощности,
- применение аутогенной тренировки в спортивной борьбе.

Выводы. Наиболее эффективно разбивать современную мезоструктуру подготовки на три части: аккумуляции, интенсификации и преобразования.

ВИРКОВСКИЙ Д. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ

Введение. Плавательный инвентарь – это широкая категория специальных спортивных товаров, используемая пловцами во время занятий в бассейне. С помощью инвентаря для плавания реализуются различные тренировочные задачи: повышается сила и выносливость мышц, улучшается общая техника плавания и выполнение отдельных элементов. Очень важно правильно выбирать тренировочный инвентарь, ведь от этого выбора зачастую зависит как результат, так и комфорт на тренировке.

Цель работы – в работе мы изучили применение дополнительных инновационных средств в тренировке пловца.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Доска для плавания используется для обучения плаванию, отработки техники движения и силы ног, постановки дыхания. При плавании за доску держатся руками, при этом положение тела на поверхности воды высокое, что позволяет отрабатывать движения, необходимые при плавании в полной координации. Доски для плавания

бывают разных форм и размеров. Колобашка для плавания (доска для плавания с помощью рук) – поплавок, который используется для тренировки мышц верхней части тела и постановки правильной техники гребков руками, улучшения дыхательной техники. Колобашку зажимают между бедер, при этом она удерживает нижнюю часть тела на плаву без дополнительных движений ногами. Лопатки для плавания – пластины из пластика, надеваемые на руки пловца и служащие для отработки правильной техники плавания, улучшения техники гребка, а также для развития силы и скорости. Действие лопаток основано на увеличении сопротивления и опоры во время гребка, за счёт чего пловец лучше чувствует воду. Увеличенная нагрузка на мышцы рук и спины во время плавания в лопатках увеличивает вашу силу. Лопатки отличаются по форме и размерам, а так же целям тренировки. Как правило, лопатки не применяют на начальном этапе обучения. Тренировочные ласты – незаменимый аксессуар для тренировки в бассейне. Плавание с ластами помогает улучшить технику движения ног, увеличить их силу и гибкость суставов. Пловцы в основном используют короткие ласты, не дающие значительного прироста в скорости, но существенно повышающие маневренность, а так же улучшающие положение ног в воде за счёт создания большей площади опоры. Моноласты используют спортсмены, совершенствующие технику плавания баттерфляем.

Ласты дают спортсмену чувство воды при движении на большей скорости. За счет большей площади опоры, создаваемой ластой, корпус поднимается выше к поверхности воды, развивая чувство полета над водой. Дыхательная трубка позволяет пловцу дышать атмосферным воздухом не поднимая голову над водой. Это помогает сосредоточиться на технике гребков руками, а также развить легкие. Эспандер – это спортивный тренировочный снаряд-аппарат, упражнения с которым основаны на упругой деформации. Свойства упругости используется во многих тренажерах для плавания. Эти тренажеры ориентированы на подготовленных пловцов и могут быть использованы в воде и на суше. Зажим для носа и беруши препятствуют проникновению воды в носовую полость и уши. Часы для плавания в бассейне подсчитывают преодоленное расстояние, количество проплываемых бассейнов, число сделанных гребков, фиксируют в своей памяти результаты заплывов и даже подсчитывают потраченные калории. Часы для плавания, являясь своеобразным личным тренером, помогут отследить ваш прогресс и повысить эффективность тренировок. Фиксатор для ног представляет собой эластичный ремешок, связывающий и контролирующий ваши ноги во время плавания. Обычно такие приспособления используются при плавании с колобашкой, полностью, исключая какую-либо работу ногами. При обучении технике плавания баттерфляем, использование фиксатора борется с рассинхронизацией работы ног, тем самым развивая мышечную память. Пояс с боковыми плавниками увеличивает силу сопротивления

центробежным усилиям и улучшает технику гребка. Плавники создают центробежное усилие в момент пика гребка, которое заставляет пловца поворачивать бёдра в нужный момент во избежание касания плавника рукой. Шорты с карманами, тормозные пояса, «парашюты», эти приспособления направлены на создание дополнительного сопротивления пловца.

Выводы. Таким образом, некоторый инвентарь является необходимыми и обязательными. Другой сделает тренировку более эффективной. Некоторые устройства хороши в начале тренировок при освоении базовой техники, другие наоборот лишь при уверенном плавании.

ВИРКОВСКИЙ Д. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

ПРИНЦИПЫ И СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

Введение. Закаливание организма – это система мероприятий, направленных на повышение его устойчивости к факторам среды. Оно достигается разумным и продуманным применением факторов среды, и прежде всего, температурного фактора.

Цель работы – определение основных принципов, правил и способов закаливания.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Основные принципы и правила закаливания таковы:

1. Учет возраста и состояния здоровья.
2. Постепенность: от простого к сложному.
3. Регулярность.
4. Правильная дозировка процедур и самоконтроль.
5. Совмещение закаливающих процедур с активной мышечной деятельностью.
6. Сочетание различных способов закаливания.

Способы закаливания водой:

- **Обтирание.** Наиболее мягкая водная процедура. Она проводится полотенцем или губкой, смоченной в воде, температурой 18-20 градусов. Постепенно она снижается в течение двух-трех недель и доводится до естественной температуры водопроводной воды. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем нижнюю. Обтирание производят в течение 4-6 минут до покраснения кожи и появления ощущения тепла.

- **Обливание.** Сначала обливают голову, шею, плечи, затем остальные части тела. Начинать следует с обливания 30 градусной водой. Постепенно

(на 1 градус ежедневно или через день) температура снижается и доводится до температуры водопроводной воды. Длительность процедуры в сочетании с последующим растиранием 3-4 минут.

- Душ. В зависимости от интенсивности механического воздействия различают пылевой, дождевой и игольчатый душ. Температура снижается по той же схеме, что и при обливании. Время воздействия постепенно доводят с 30 секунд до 2-3 минут.

- Ванны. Можно принимать ванны в домашних условиях. Схема та же, что и для душа. Можно добавить в воду морскую соль, ароматические вещества и травы.

- Плавание в бассейне. К закаливающему действию добавляется общеукрепляющий и оздоравливающий эффект плавания, оказывающего пользу для всего организма.

- Плавание в естественном водоеме. Закаливающий эффект усиливается воздействием холода, ветра и солнечных лучей. Продолжительность зависит от степени тренированности.

- Зимнее плавание. Только для самых закаленных и здоровых. Зимнее плавание имеет большое число противопоказаний, в числе которых эпилепсия, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, глаукома, бронхиальная астма, гепатит, язвенная болезнь желудка и другие.

- Контрастное закаливание водой. Контрастное закаливание водой – это разновидность закаливания водой, подразумевающая поочередное воздействие холодной и теплой воды. К методам контрастного водного закаливания относятся обливания водой контрастной температуры, контрастный душ, поочередное плавание в водоемах с контрастной температурой, сочетание теплого душа с купанием в проруби. Контрастное закаливание подходит только для тренированных людей.

Выводы. Таким образом, тренируя свой терморегуляторный аппарат, мы укрепляем организм, повышая его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, приучаем его безболезненно переносить любые температурные колебания внешней среды, не бояться ни холода, ни жары. Правильное закаливание повышает не только выносливость, но и работоспособность человека.

1. Анисимов, В.В. Учебник для вузов: Общие основы педагогики: / В.В. Анисимов, О.Г. Грохольская, Н.Д. Никандров. – М., Просвещение, 2006.-574с.

2. Артюхов, Ю.А. Как закалить свой организм. – Минск: Харвест, 1999. – 224с.

3. Колгушкин, А.Н. Короткова, Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. – 2001. – № 2. – С.95-168.

4. Колгушкин, А.Н. Целебный холод воды. – М., 1986. – 365с.

ВЛАСОВ А. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф.К. Гоголюк, старший преподаватель

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Введение. Бурное развитие техники в мире, широкое внедрение в нашу жизнь компьютеров, телевидения, мобильных телефонов вынуждает современного ребёнка вести малоподвижный образ жизни. Современный темп и образ жизни всё меньше времени оставляет детям для непосредственного общения со сверстниками, для прогулок на свежем воздухе. Гиподинамия, неправильное питание, стрессы, недостаток свободного времени, нечастое общение с друзьями – накладывают негативный отпечаток на здоровье детей. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Цель работы – изучить роль спортивных игр как средства оздоровления детей на уроках физической культуры.

Методы исследования. В работе применялись: анализ литературных и интернет источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. В период детства закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, формируются все важные двигательные навыки и умения. Особую роль играет в это время физическое воспитание, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений. Природа дала ребёнку врождённое стремление к движению, снабдив его ценным чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Ведь играть для них – это, прежде всего, двигаться и действовать. Современное общество рассматривает физическую культуру как основное средство воспитания здорового, всесторонне развитого и социально активного подрастающего поколения. В настоящее время одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здорового образа жизни школьников выступают спортивные игры. Спортивные игры представляют собой очень важный раздел в ряду средств физического воспитания детей. Подвижные и спортивные игры укрепляют здоровье ребенка, развивают двигательные качества, навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений, способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств [1].

Спортивные игры требуют от школьников повышенной двигательной активности. Важнейший результат спортивных игр – радость и эмоциональный подъём. Они относятся к сложным подвижным играм. Это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом. Обычно снарядом является мяч спортивный, а целью – ворота, площадка и т.д. Они выполняются игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником, направлены на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Во многих спортивных играх спортсмены вступают в непосредственную, контактную борьбу. Игры дают возможность каждому ребёнку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи [2].

Выводы. Спортивные игры способствуют совершенствованию физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи, формируют интерес к физической культуре, потребность к самостоятельным занятиям, удовлетворяют биологическую потребность в движениях, воспитывают любовь к спорту. Таким образом, можно сделать вывод, что спортивные игры являются важным средством оздоровления детей на уроках физкультуры.

1. Методическая тема: «Подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/mietodichieskaia-tiema-odvizhnyie-ighry-kak-sriedstvo-razvitiia-fizichieskikh-kachiestv-na-urokakh-fizichieskoi-kul-tury> – Дата доступа: 15.03.2020.

2. Физическое развитие детей в игровой деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/index.php/files/fizicheskoe-razvitie-detei-v-igrovoi-deiatelnosti.html> – Дата доступа: 16.03.2020.

ВОЛОДКЕВИЧ Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, преподаватель

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Введение. В настоящее время во многих странах занятием скандинавской ходьбой пользуется популярностью, как среди молодых людей, так и среди пожилых. Скандинавская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок, которые задействуют при ходьбе верхнюю часть тела, и получаете эффективную аэробную тренировку от возраста, пола и текущей физической подготовки. Скандинавская ходьба соответствует естественному характеру движений человека, заложенному самой природой, является идеальной формой тренировок для тех, кто хочет по-настоящему улучшить свое здоровье.

Цель работы – изучить основные принципы занятий скандинавской ходьбой с целью оздоровления организма.

Результаты и обсуждения. Скандинавская ходьба относится к современным видам оздоровительных упражнений и представляет собой передвижение пешком с двумя палками. Скандинавской ходьбой может заниматься любой человек, при этом не требуются какие-то особые погодные условия, дорогие тренажеры, специальная одежда и наличие спортзала. К тому же, к такому виду ходьбы очень легко приучить организм.

Польза этих упражнений обусловлена занятиями на свежем воздухе, при которых организм насыщается большим количеством кислорода. При этом усиливается кровообращение, органы и ткани омываются питательными веществами и вырабатываются эндорфины – гормоны, которые улучшают настроение и общее самочувствие человека.

При длительной пешей прогулке в работу включаются мышцы ног, спины, рук, туловища, что обеспечивает интенсивное сжигание калорий – человек становится стройнее, сильнее и выносливее. При ходьбе в парковых зонах, в скверах или на природе, где изобилует приятный глазу ландшафт, ходьба будет способствовать успокоению психики, укреплению нервной системы и повышению способности организма противостоять стрессам и эмоциональным перегрузкам.

Скандинавскую ходьбу можно отнести к определенной разновидности лечебной гимнастики, поскольку ходьба с элементами опоры является частью многих комплексов, которые стимулируют жизненные функции.

Показатели хорошей нагрузки при оздоровительных занятиях – ускорение работы сердца, учащение дыхания и появление приятного тепла во всем теле. Скандинавская ходьба принадлежит к разряду кардиотренировок. Интенсивность тренировки всегда зависит от частоты

сердечных сокращений (ЧСС). На занятиях следует измерять пульс. Это важно по двум причинам: если работа сердца не ускорилась в достаточной степени, то занятия не окажут на здоровье достаточно сильного и положительного эффекта. С другой стороны, увеличение сердечного ритма выше рекомендуемого может нанести нам вред. Частота пульса показывает результативность тренировки.

Ученые выяснили, что скандинавская ходьба способна принести пользу организму:

1. Улучшение сердечно-сосудистой системы, кровообращения, стабилизация давления. Скандинавскую ходьбу относят к разряду кардиотренировок, которые позволяют уменьшить риск возникновения инфаркта и инсульта, благодаря длительным тренировкам на свежем воздухе с нагрузкой для организма.

2. Тренируется работа всех органов и систем. Улучшается общая гемодинамика, увеличивается сердечный выброс, нормализуется микроциркуляция

3. Ходьба с палками благотворно влияет на суставы, не позволяет истончаться костным тканям, тем самым является профилактикой остеопороза. Также способствует уменьшению боли в спине, плечах и пояснице. Этот эффект достигается благодаря тому, что нагрузка при такой ходьбе рассеивается и равномерно ложится на все части тела.

4. Скандинавская ходьба позволяет сбросить вес тем, у кого есть большой запас жира, а молодым и энергичным придется дополнять комплекс ходьбы дополнительными упражнениями.

5. Снижает уровень холестерина в крови и препятствует развитию заболеваний сосудов, сокращает риск возникновению сердечно – сосудистых патологий (инфаркта).

6. Повышает уровень метаболизма в организме, а он определяет скорость сжигания жиров, что позволяет избавиться от лишних килограммов и не набирать их снова. Расход энергии увеличивается до 46%, что равно 400 ккал/час

7. Замедляет процессы старения организма. Улучшает состояние кожи – благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов

8. При помощи скандинавской ходьбы можно осуществлять эффективный массаж внутренних органов, который благотворно влияет на их работу (почки, печень, ЖКТ).

9. В результате слаженной, системной работы, нормализуется тонус различных мышечных групп. Повышает стрессоустойчивость организма. Ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса.

10. Нормализуется венозный кровоток в нижних конечностях. Именно скандинавская ходьба является еще и прекрасной суставной гимнастикой.

Выводы. Скандинавская ходьба, это новый вид физической активности, пользующийся большой популярностью среди населения. Во время занятиями скандинавской ходьбой обеспечивается нагрузка на сердечнососудистую, дыхательную и мышечные системы организма. В сравнении с обычной ходьбой, ходьба с палками в треть увеличивает нагрузку на организм, что оказывает больше оздоровительной пользы.

Скандинавская ходьба является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье.

ГАВРИЛОВА В. В.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – С. Г. Ивашко, канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Спорт является уникальной моделью, где достижение профессионального мастерства происходит в более короткие сроки, а профессиональная карьера может завершиться рано, временные рамки которой определяются активной спецификой вида спорта, теми физическими и психическими ресурсами, необходимыми для эффективной самореализации личности в спортивной деятельности [4].

А. Адлер считал самоактуализацию основанием для полноценной жизнедеятельности человека как субъекта личного и общественного бытия, а целью человеческого существования является как собственное совершенство, так и благополучие окружающих, ибо поиск одного лишь «личного счастья» приводит к эгоцентризму, тогда как постоянное стремление к «совершенствованию других» не приносит ничего, кроме неудовлетворенности. Согласно К. Роджерсу, самоактуализация происходит при открытости человека внутреннему и внешнему опыту, при осознании всех его сторон [1].

Вслед за Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анцыферовой считаем, что самоактуализация относится не к отдельным типам, формам самодеятельности, а ко всей ее индивидуально-целостной структуре в связи с предметным жизнеутверждением сущностных сил личности. Осознание и развитие личностью своего собственного потенциала позволяет эффективно воплощать свои способности в личной и профессиональной жизни, ощущать удовлетворение от собственных достижений. [3].

Цель исследования – выявить особенности самоактуализации студентов-спортсменов обучающихся в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Методы исследования. Для проведения исследования использовалась методика «Самоактуализация», разработанная Э.Шостромом и адаптированная А.В. Лазукиным и Н.Ф. Калиным.

Результаты и их обсуждение. Студенты способны наслаждаться актуальным моментом жизни не сопоставляя его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушение грядущих успехов; об этом свидетельствуют высокие показатели по шкале «Ориентация во времени – $9,19 \pm 0,58$ баллов из 10 возможных.

По шкале «Ценности» студенты-спортсмены продемонстрировали средний уровень ($8,19 \pm 0,45$ баллов из 15); они стремятся к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далеким от желания манипулировать ими в своих интересах.

Спортсмены стремятся к новым впечатлениям и бытийному познанию («Потребность в познании» $9,84 \pm 0,55$ из 10 баллов), однако, они менее склонны к творчеству и проявлению креативности («Креативность» $9,15 \pm 0,29$ из 15 баллов).

По шкале «Взгляд на природу человека» спортсмены продемонстрировали высокий уровень ($8,57 \pm 0,40$ из 10 баллов); они предпочитают искренние и гармоничные межличностные отношения, им свойственны доверие к людям и честность.

Студенты-спортсмены автономны и независимы и в то же время способны критически воспринимать свою личность, для них характерна устойчивая и адекватная самооценка; об этом свидетельствуют показатели по шкалам («Автономность» – $7,96 \pm 0,41$, Аутосимпатия» – $7,92 \pm 0,45$ из 15 баллов).

Респонденты чувствительны к своим желаниям и потребностям, не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами («Самопонимание» – $7,73 \pm 0,37$ баллов из 10 баллов), однако, они обладают уверенностью в себе и не способны доверять окружающему миру («Спонтанность» – $7,57 \pm 0,41$ из 15 баллов).

Спортсмены склонны к установлению полезных и приятных контактов с другими людьми, выступающие необходимой основой синергической установки личности («Контактность» – $9,23 \pm 0,38$ из 10 баллов), а также в процессе общения они стремятся к самовыражению и самораскрытию («Гибкость в общении» – $9,84 \pm 0,40$ из 10 баллов).

Результаты и их обсуждение. Таким образом, спортсмены стремятся к наиболее полному раскрытию своего личностного потенциала, формированию смысложизненных и ценностных ориентаций, максимально проявлять свои лучшие качества (добродота, справедливость, гуманность, жизнелюбие, оптимизм), заложенные в них от природы.

Это свидетельствует о том, что происходит развитие личности студентов как субъекта интеллектуальной активности, способного самостоятельно делать выбор, регулировать произвольную активность, как носитель ответственности, нравственности, веры и смысла [2].

1. Адлер, А. Понять природу человека / Пер. Е. А. Цыпина. – СПб. : «Академический проект», 1997. – 256 с.

2. Практикум: исследования экзистенциально-бытийной сферы личности: учеб. пособие / Сост. И. А. Красильников. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2013. – 66 с.

3. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К.А. Абульханова-Славская. // Психология формирования и развития личности / Ред. Л.И. Анцыферова. – Москва : Наука, 1981. – С. 19–44.

4. Стамбулова, Н.Б. Кризисы спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №10. – С. 13–17.

ГНЕДЬКО Е. В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

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

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Введение. В современном спорте проблема восстановления (реабилитации) так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретают первостепенное значение.

Характерной чертой современного спорта являются значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму спортсмена. Нередко тренировочные занятия проводятся, к сожалению, на фоне хронического утомления. Частые физические перегрузки приводят к перенапряжению локомоторного аппарата и к различным предпатологическим и патологическим состояниям. Это имеет место в тех случаях, когда организация тренировочного процесса не отвечает научным требованиям и нагрузки не соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям (особенностям) спортсмена.

В комплекс восстановительных мероприятий входят самые разнообразные средства – рациональное построение тренировки, массаж, фармакологические средства, аутогенная тренировка, кислородные коктейли и др.

Особое значение приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления и методов,

повышающих эффективность восстановления и активного отдыха. Разумное применение средств восстановления в тренировочном (соревновательном) режиме возможно при четком понимании тренером, врачом, спортсменом сути утомления, его характера, особенностей вида спорта.

Умелое сочетание всех форм восстановления на различных этапах учебно-тренировочного процесса является залогом эффективности тренировочного процесса, дает возможность избежать неблагоприятных последствий от тренировочных нагрузок.

Изучение методов восстановления в спорте важно еще и потому, что они направлены на укрепление здоровья и продление жизни спортсменов, на создание условий обеспечивающих наиболее успешное восстановление их работоспособности [1].

Цель работы: Определение эффективности отдельных физических средств восстановления (спортивного массажа и общеподготовительных упражнений на растягивание и расслабление) наиболее доступных в тренировочной деятельности тренера и спортсмена, после выполнения интенсивной физической нагрузки различной продолжительности.

Методы исследования. В работе применялись методы наблюдения, сравнения, описания и анализа.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показывают, что в средствах восстановления в подготовке спортсменов легкоатлетов ведущими принципами являются рациональное сочетание нагрузки и отдыха. Также важными средствами восстановления являются общеподготовительные упражнения, спортивный массаж, питание, сон, оздоровительные процедуры (баня, сауна, бассейн). Все эти средства восстановления способствуют растягиванию и расслаблению мышечных групп, принимавших участие в обеспечении двигательного задания. Средства восстановления повышают интенсивность кровообращения в работающих мышцах и обеспечивают удаление продуктов метаболизма (лактата), снижают ЧСС.

Выводы. Таким образом, восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов – важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, высокое нервно-эмоциональное напряжение борьбы, нацеленность на рекордные спортивные результаты. Процесс подготовки к соревнованиям требует от спортсмена огромных затрат времени и включает двух или трехразовые ежедневные тренировки, оставляя все меньше возможностей для отдыха и полного восстановления физической работоспособности. Средства и способы восстановления физической работоспособности спортсмена

должны вытекать из характера выполняемой работы. Одним из первых и мощных средств восстановления является питание, так как именно оно в первую очередь способно расширить границы адаптации организма спортсмена к экстремальным физическим нагрузкам.

1. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

ГНЕДЬКО Е. В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – О. В.Гурская, преподаватель

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Спортивная карьера существенно зависит от раннего периода долгосрочной подготовки, которая обычно начинается в детстве. Общий подход к долгосрочной подготовке спортсменов предполагает, что в ней будут четыре отдельных этапа.

Начальная этап предварительной подготовки длится от одного до трёх лет в зависимости от специфических по виду спорта требований и возраста, в котором спортсмены начинают систематические тренировки. Период, равный приблизительно одному-двум годам предварительной подготовки, необходим для того, чтобы усилить интерес, мотивацию и готовность продолжать тренировки в избранном виде спорта, и для оценки предрасположенности и врождённых талантов новичков в определённых видах спорта. На этом этапе настоятельно рекомендуется участие в соревнованиях, но в разумных количествах и с использованием разнообразной соревновательной программы.

Второй этап долгосрочной спортивной подготовки, называемый начальной специализацией, посвящён дальнейшему развитию специфических по виду спорта технических навыков и двигательных способностей. Это тот период, за который молодые спортсмены делают осознанный выбор своей спортивной дисциплины, а программа технической и физической подготовки становится более специализированной. В это время важно адаптировать спортсменов к тренировочным нагрузкам, типичным для данного вида спорта. Участие в соревнованиях – обязательная часть общей подготовки, так как оно также обеспечивает тренеров и спортсменов возможностью оценить уровни тактических и психологических способностей, которые должны находиться в центре внимания.

Третий этап долгосрочной подготовки, который называют углублённой специализацией, охватывает период, в котором спортсмены приобретают настоящий базис будущего мастерства. Обычно он

соответствует возрасту, в котором спортсмены заканчивают свою юниорскую подготовку и вливаются в группу взрослых. Соответственно, их технические и физические возможности должны приблизиться к уровню квалифицированных взрослых. При этом тренировочные нагрузки существенно увеличиваются и могут приблизиться к таковым у взрослых спортсменов. Стоит отметить, что несмотря на значительный технический и двигательный потенциал, юниоры на этом этапе всё ещё не совсем взрослые, и использование максимальных нагрузок должно быть ограничено. В частности, применение высокоинтенсивных анаэробных гликолитических упражнений требует полного контроля за их выполнением. Участие в соревнованиях имеет особенное значение на этом этапе и как часть общей программы подготовки, и как обязательный элемент для усиления мотивации к достижению спортивного мастерства и приобретения чрезвычайно полезных навыков эмоционального контроля и психологического регулирования.

Четвёртый этап долгосрочной подготовки (если спортсмен достигает его) является наиболее изменчивым по продолжительности. Для большинства спортсменов высокой квалификации он охватывает четыре-семь лет. В течение этого срока они улучшают свою подготовленность и участвуют в соревнованиях, демонстрируя максимальные спортивные амбиции. В это время опытные спортсмены могут осознанно внести вклад в программы тренировки в плане техники движений, двигательной подготовленности, тактики, стратегии и психологической подготовки. Конечно, на этом этапе темп совершенствования двигательных и технических способностей намного ниже, чем на более ранних.

Цель работы: Проанализировать этапы спортивной подготовки юных спортсменов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, интернет ресурсов, опрос.

Результаты и их обсуждение. На каждом этапе спортивной подготовки юных спортсменов будет разная система подготовки, нагрузка, разное количество и уровень соревнований. Каждый этап подготовки зависит от возраста, пола, уровня физической подготовленности. Главную роль также играет техническая, тактическая, психологическая подготовка. Также в этапах подготовки, обязательным является врачебный контроль, тестирование физической подготовки.

Выводы. Таким образом подготовку нужно начинать в раннем возрасте, так как начальная заложенная база играет большую роль для дальнейшего становления и развития физических способностей. Ведущими задачами будет направленность на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение соревновательного опыта; выполнение разрядных требований.

1. Попов, В.Б. Юный легкоатлет / Попов В.Б, Ф.П.Суслов, Е.И. Ливадо – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

2. Легкая атлетика для юношей: Сборник статей / Под ред. П. Лимаря. – М.: Физкультура и спорт, 1984

ГОРОХ Н. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

КОРОНАВИРУС COVID-19 И ТРЕБОВАНИЯ ГИГИЕНЫ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Проведение спортивных соревнований самого различного уровня во всём мире в первом квартале 2020 года стало стремительно сокращаться или вовсе отменяться в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, вызванной распространением коронавируса COVID-19. Такое положение явилось очередным поводом обратить внимание на вопросы, связанные с гигиеной профессиональных спортсменов. Всемирная организация охраны здоровья определила данную ситуацию как пандемию.

Цель работы – охарактеризовать наиболее важные с точки зрения гигиены профессиональных спортсменов правила и требования, исполнение которых подлежит безусловному выполнению.

Методы исследования. В представленном материале применялись такие методы исследования, как наблюдение, описание, сравнение и анализ доступных интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Объявленная пандемия повлияла на ситуацию во всём мировом спорте. Именно из-за неё были приостановлены чемпионаты по футболу ведущих европейских стран, а затем практически все другие континентальные федерации прекратили розыгрыши своих первенств, хотя в ряде случаев пытались проводить матчи без присутствия зрительской аудитории, вводили превентивные меры по отмене рукопожатий и т.д. Для предупреждения распространения коронавируса COVID-19 на территории страны Республиканский научно-практический центр спорта Республики Беларусь издал предписания, среди которых: соблюдение гигиены рук с использованием мыла и антисептиков, избегание прикосновений руками лица, использование спиртосодержащих и дезинфицирующих салфеток и т.д. [1].

Выводы. Требования соблюдения личной гигиены спортсменов высокого класса обусловлены их социальным статусом и ролью в обществе.

1. COVID-19. Рекомендации РНПЦ спорта в отношении коронавируса [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://tennis.by/novosti/beloruskiy-tennis/covid-19-rekomendatsii-rnpts-sporta-v-otnoshenii-koronavirusa.html>. – Дата доступа: 17.03.2020.

ДАНИЛЮК Д. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ПОДГОТОВКА БАРЬЕРИСТОВ (100–110 М) В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Введение. В этом периоде тренировки разрешаются следующие основные задачи:

1. Общая физическая подготовка.
2. Совершенствование необходимых барьеристу качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, смелости и настойчивости).
3. Изучение и совершенствование техники барьерного бега.

Большинство легкоатлетов, по-настоящему любящих свое дело, тренируются круглогодично и с декабря переходят от упражнений переходного периода к упражнениям подготовительного периода.

Продолжительность этого периода не для всех одинакова. Она зависит главным образом от уровня физической подготовленности занимающихся, от климатических условий и от календарных сроков основных соревнований. У начинающих бегунов подготовительный период может протекать 5–6 месяцев, а у мастеров спорта и перворазрядников – 3–4 месяца.

1. Общая и специальная гимнастика (всевозможные упражнения без снарядов; на снарядах: гимнастической стенке, перекладине, брусках, шестах, канатах; упражнения со снарядами: с набивными мячами, легкими гантелями, с ядрами, камнями).

2. Легкоатлетические и гимнастические прыжки (безопорные, опорные, в длину и в высоту, с места и с разбега, тройные, пятерные).

3. Тихий и переменный бег.

4. Спринтерские упражнения (ускорения, старты, эстафеты, повторный бег на короткие дистанции).

5. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, борьба за мяч, лапта).

6. Специальные упражнения барьериста и собственно барьерный бег.

7. Лыжные и конькобежные прогулки.

8. Соревнования.

Общие гимнастические упражнения применяются барьеристами весьма широко и ежедневно, начиная с утренней прогулки-зарядки; особое предпочтение бегун-барьерист отдает упражнениям, способствующим развитию гибкости, хорошей подвижности в суставах (особенно в области таза) и координации движений.

Хорошая координация и гибкость способствуют быстрейшему овладению рациональной техникой барьерного бега.

Общие гимнастические упражнения входят в любой урок, проводимый как в зале, так и в лесу или на стадионе. В подготовительном периоде особое внимание бегун-барьерист уделяет упражнениям со снарядами и на снарядах.

Всевозможные упражнения на гимнастической стенке способствуют развитию, силы и гибкости. Упражнения с набивными мячами, легкоатлетическими ядрами, камнями и бревнами (на местности), упражнения на шестах и канатах, а также парные упражнения превосходно развивают силу, ловкость, быстроту и в известной мере выносливость. Подобные упражнения надо применять не реже 3 раз в неделю в специальных уроках продолжительностью от 2 до 2,5 часов.

Для быстрого овладения рациональной техникой барьерного бега и развития большой быстроты надо иметь сильные ноги. Бегун со слабыми ногами не сможет полноценно оттолкнуться при атаке барьера, правильно пробежать расстояние между барьерами. Чтобы избежать подобного явления, нужно в каждый тренировочный урок включить много всевозможных прыжков и прыжковых упражнений (прыжки тройной, пятерной и т. д., прыжки с акцентом на отталкивание стопой при почти прямой ноге – такого рода прыжки делают на протяжении от 50 м до 300–400 м).

Весьма эффективным для развития силы ног будут прыжки и прыжковые упражнения, проводимые на песке.

Важным средством укрепления здоровья и повышения общей выносливости являются медленный и переменный бег, проводимые главным образом в условиях естественной местности (кроссы). Медленный бег должен иметь место в каждом тренировочном уроке как в первой его части – разминке, так и в заключительной. Кроме того, хорошо медленный бег включать в утренние прогулки-зарядки. Переменный бег можно вводить в тренировочные уроки уже с января 1–2 раза в неделю, невзирая на климатические условия. Учитывая правило постепенного увеличения нагрузки на организм, продолжительность переменного бега постепенно увеличивают, одновременно повышая интенсивность его. Продолжительность переменного бега в январе – 10–12 мин., к концу апреля – 30–40 мин. у мужчин и 25 мин. у женщин.

Для развития быстроты уже с января в тренировочные уроки вводят спринтерские упражнения: ускорения, высокие и низкие старты, повторный бег типа 5×20, 4×40, 6×30, 6×40, 4×50 м и т. д., проводимые как в полную силу, так и с околоредельной для бегуна скоростью.

В весеннее время, когда все тренировочные занятия переносятся на местность, надо практиковать в качестве упражнения, способствующего развитию быстроты, бег под уклон. Для этого нужно подобрать ровную площадку размером 80–100 м с углом наклона 2–3° и в процессе разминки или специально в процессе урока сделать 4–6 ускорений под уклон с выбеганием на горизонтальную дорожку. Желательно при этом один раз в

неделю контролировать скорость пробегания таких отрезков, как 20 , 30, 40, 50, 60 м.

В тренировочные уроки, проводимые в зимнем помещении, полезно включать игры (баскетбол, борьба за мяч) и разного рода эстафеты. Игры и эстафеты не только поднимают эмоциональное состояние занимающихся, но и способствуют развитию нужных физических и волевых качеств, необходимых барьеристу. При проведении занятий на местности полезны 10–15-минутные игры с мячом.

Уже с первого месяца подготовительного периода начинающие приступают к изучению, а квалифицированные бегуны – к совершенствованию техники барьерного бега. Для этого совсем не обязательно иметь зимний стадион-манеж, а проводить это можно в обыкновенном гимнастическом зале.

Прежде чем перейти непосредственно к овладению техникой барьерного бега, необходимо проделать специальные упражнения, которые включают в каждый тренировочный урок. Каждое упражнение исполняют 10–15 раз.

Наряду со специальными упражнениями необходимо включать в тренировочные уроки, проводимые в зале (или манеже), и практическое овладение барьерным бегом.

Начинающие барьеристы, проделав предварительную серию специальных упражнений, ставят 1, 2 или 3 барьера высотой 76– 80 см и с высокого старта 5–7 раз пробегают сначала 1 барьер, затем 2, расставленные на 8–8,5 м друг от друга, затем 3 барьера. Постепенно высота препятствий и расстояние между ними увеличиваются и к концу марта достигают нормальных размеров. Так проводится тренировка бегунов на 80 и 110 м с/б. Бегуны-разрядники основное внимание уделяют устранению имеющихся у них технических ошибок (в работе рук, в атаке барьера, в технике приземления за барьером, в технике бега между барьерами), добиваясь овладения более рациональными навыками.

Выводы. Следует заметить, что процесс овладения рациональной техникой бега протекает значительно быстрее, если занимающийся предварительно тщательно изучит движения по кинограммам и рисункам или многократно наблюдает образцовый показ.

ДЕЦУК В. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Введение. Реабилитация – это совокупность мероприятий, обеспечивающих лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм или врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе. Поэтому реабилитацию можно рассматривать как многофакторную социально-медицинскую систему восстановления здоровья. Одной из ее составляющих является физическая реабилитация, которая представляет собой лечебно-педагогический процесс восстановления здоровья и трудоспособности человека с использованием всех форм лечебной физической культуры (активные средства), массажа, физиотерапии и природных факторов (пассивные средства).

Цель работы – в своей работе мы описали особенности лечебного плавания как средства физической реабилитации.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. При выполнении физических упражнений в водной среде организм, как единая целостная система, отвечает совокупностью сложных реакций кожи, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мышечной систем, теплообмена и окислительно-восстановительных процессов. Лечебное действие физических упражнений в воде осуществляется на основе:

тонизирующего влияния – изменения интенсивности протекающих в организме процессов (повышения тонуса);

трофического действия – улучшения обменных процессов, процессов регенерации;

формирования компенсации – временного или постоянного плавательного замещения утерянной функции;

нормализации функций – восстановления функций органа и всего организма в целом.

Выводы. Таким образом, при планировании занятий лечебной гимнастикой в бассейне, следует учитывать специфику воздействия водной среды на организм человека. Существенную роль играет значительное уменьшение тяжести тела в воде под действием выталкивающей силы.

ЖУК В. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.В. Лисюк, старший преподаватель

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение. Важность скоростно-силовой подготовки для юных дзюдоистов на начальном этапе обучения не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В исследованиях В.С. Дахновского, А.Д. Егизаряна, Ю. М. Закарьяева, В. Г. Ивлева, В. В. Мороза, С. Д. ИONOва и др. указывается на то, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счёт средств самой борьбы, то есть применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Но используя только эти средства подготовки нельзя, да, наверное, и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют дзюдоисту ускорить процесс освоения новых технических действий.

В данном случае, если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств. Потому что, у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования начинает происходить уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной подготовленности. Да к тому же, постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс плакирования подготовки, предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объёму и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовленности на этапах базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса юных дзюдоистов.

Цель исследования: раскрыть сущность специфики спортивной деятельности дзюдоистов на начальном этапе обучения.

Методы исследования: метод наблюдения и изучение научной литературы, изучение тренировки младшей группы дзюдоистов.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что быстрота – это способность спортсмена к срочному реагированию на

раздражители и к высокой скорости осуществления движений, выполняемых при отсутствии внешнего сопротивления.

Общим требованием относительно упражнений для развития и совершенствования скоростных способностей дзюдоистов первого года обучения, является доступность их выполнения с околопредельной и предельной скоростью.

Руководствуясь последним, эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Вместе с тем, прежде чем выполнять их с околопредельной и предельной скоростью, необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц, называется "межмышечная координация", на умеренной и субмаксимальной скоростях. Такой процесс осваивать необходимо для того, чтобы дзюдоисты сосредоточивали внимание не на способе, то есть технике, их выполнения, а на интенсивности движений.

Для выборочного развития быстроты двигательных реакций следует применять упражнения в срочном повторном реагировании на раздражители в условиях, моделирующих реальную двигательную деятельность. Для комплексного развития и совершенствования двигательных реакций в сочетании с другими видами быстроты воспринимаются как наиболее эффективные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам выполнения и на меньших по стандартным требованиям, площадках.

Положительный эффект дает также выполнение циклических упражнений по команде с резким изменением темпа, направления, вида движения. Для развития и совершенствования быстроты ациклических одиночных движений применяются чаще всего именно те упражнения, в которых выполнение необходимо связывать с улучшением быстроты и координации работы нервно-мышечного аппарата. Выполнять их следует с вариативной скоростью, которая может быть большой, околопредельной или предельной, и в вариативных условиях, которые могут быть стандартными, облегченными или осложненными. Облегчение или усложнение условий, то есть уменьшение или увеличение внешнего сопротивления, не должно завершаться нарушением структуры движений основного упражнения.

Усложнять условия выполнения упражнений целесообразно только в работе с достаточно физически подготовленными дзюдоистами. На развитие быстроты в ациклических движениях положительно влияет на развитие взрывной силы благодаря тем упражнениям, которые аналогично основным по координации работы нервно-мышечного аппарата.

Выводы. Направленность методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Рекомендуется выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов в каждой весовой категории, преимущественно для группы первого года

обучения, и определить соответственно эффективные для них программы скоростно-силовой подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов. Для каждого из спортсменов рекомендуется подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его «коронными» излюбленными приемами.

ЗАКРЕВСКИЙ Я. В.

Брест БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – В. В. Лисюк, старший преподаватель

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Введение. Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Вопросы подготовки юных борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Движение высокого спортивного мастерства при занятиях борьбой в дзюдо связана с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия. Высокий же уровень работоспособности, спортивного мастерства дзюдоиста достигается на базе развития специальной выносливости. При недостаточном развитии выносливости немыслим высокий уровень общей и специальной подготовок юных борцов. Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Цель работы выявить особенности методики развития специальной выносливости в дзюдо у юношей 13-14 лет на основе «круговой» тренировки.

Задачи исследования:

1. Анализ методик развития специальной выносливости в дзюдо у юношей 13-14 лет.
2. Совершенствование методики развития специальной выносливости в дзюдо с учетом морфофункциональных особенностей юношей 13-14 лет.
3. Определение эффективности методики развития специальной и общей выносливости у юношей 13-14 лет, занимающихся дзюдо.

Методы исследования. Для оценки эффективности результата в исследовании были применены следующие методы: педагогическое наблюдение, тестирование уровня специальной и общей выносливости, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждения. Следуя цели, нами были изучены различные методики развития специальной выносливости в дзюдо. По положениям теоретических сведений разных авторов в дзюдо применяют довольно стандартные в физическом воспитании и в спорте способы развития специальной выносливости. Они основаны на применении повторного, переменного, равномерно непрерывного, соревновательного, игрового, «кругового» методов. Однако эти способы довольно стандартны для всех возрастов, независимо от пола.

1. Ерегина С.В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С. 32–41.

2. Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие / Л.В. Капилевич. – Томск: Томск, 2012. – 144 с.

КАРПУК В. П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкин

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, преподаватель

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена не только высокого уровня физической подготовленности, но и совершенного владения рациональной техникой движений, а также способности в нестандартных ситуациях действовать творчески, самостоятельно. Поэтому одной из актуальных проблем спортивной подготовки является проблема повышения технического мастерства.

Подготовка толкателей ядра представляет собой непрерывный процесс постоянного изменения, развития и совершенствования их координационных способностей, физических, функциональных и

психических качеств. Овладение техникой толкания и совершенствование ее являются главными и направляющими звеньями во всем этом сложном процессе. С их помощью определяется темп роста толкателей, стимулирующее влияние на другие стороны подготовки, методы и средства совершенствования. К технической подготовке нельзя подходить изолированно, вне связи с другими сторонами подготовки. Она зависит от характера двигательных действий, от их компонентов (скорости, амплитуды, направления, формы и веса снаряда), от конечной цели – достижение высоких результатов, которые в свою очередь, обусловлены функциональными, силовыми и скоростно-силовыми возможностями толкателей [3].

Достижения высоких показателей во многом обусловлено уровнем технического мастерства. Под техническим мастерством подразумевается совершенство двигательного компонента, однако этого далеко недостаточно. Техническое мастерство – понятие более широкое, включающее в себя не только двигательную сторону действия, но и все те процессы, которые участвуют в регулировании и управлении движениями и обеспечивают их высокий конечный эффект [1].

Цель работы – проанализировать техническую подготовку толкателей ядра на этапе углубленной специализации.

Методы исследования. В исследовании применялись анализ и обобщение научной и научно-практической литературы.

Результаты и их обсуждение. Техническая подготовка в легкоатлетических метаниях, по общему мнению, является важнейшим разделом подготовки, и проблемы технической подготовки метателей разрабатываются разносторонне и глубоко. Растущая конкуренция в метательных дисциплинах заставляет тренеров серьезно заниматься технической подготовкой уже в детско-юношеском возрасте, обеспечивая полноценное пополнение в состав национальной сборной команды.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда завершаются формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе интенсивной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Возрастает удельный вес специальных подготовительных упражнений, за счет времени отводимого для специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений.

Объем и интенсивность тренировок продолжает возрастать. Увеличивается количество соревнований в избранном виде спорта. Система тренировки и соревнований все более становится индивидуальной. Средства тренировки большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

Этот этап способствует индивидуализированию спортивной техники в толкании ядра, позволяет развить те физические и волевые качества, которые необходимы для избранного вида спорта. В данном случае толкание ядра предполагает развитие скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости, воле, терпимости и усердия, т.к. техника толкания в силу своей сложности и многогранности предполагает многократного изучения и повторения отдельных элементов техники, для лучшего усвоения и для наработки автоматизированного выполнения отдельных элементов [2].

Вывод. Таким образом, для достижения высокого результата на этапе углубленной специализации, необходимо увеличивать объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Техническая подготовка будет носить индивидуализированный характер, и направлена на совершенствование техники толкания ядра.

1. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 230 с.

2. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

3. Станчев, С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / С. Станчев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 135 с.

КОЛЯДИЧ А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

МНОГОЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА СОВРЕМЕННОСТИ

Введение. Действующий рекорд мира был установлен 20 мая 1990 года спортсменом из США Рэнди Барнсом с результатом 23,12 м, который уже 29 лет никто не смог повторить или превзойти. К рекорду мира смогла приблизиться тройка победителей, показав наивысшее достижение на 17 чемпионате мира [1].

Цель работ – определение многолетней динамики спортивных результатов сильнейших толкателей ядра современности, выступавших на чемпионате мира в 2019 году.

Методы исследования. В работе применялся ретроспективный анализ спортивных результатов, вошедших в восьмёрку сильнейших толкателей ядра на чемпионате мира в Катаре.

Результаты и их обсуждения. Данные были взяты из worldathletics.org. Уточнялся официальный мировой рекорд в толкании ядра у мужчин. Изучался протокол финала соревнований в толкании ядра на 17 чемпионате

мира (Катар, Доха), спортивная биография восьмерки сильнейших спортсменов в возрастном аспекте.

Анализ выступления финалистов показывает, что их результат находится в диапазоне от 21,18 до 22,91 м. Впервые на таких соревнованиях четыре толкателя показали результат за отметку 22 м.

В процессе анализа изучались биографии восьмерки лучших толкателей ядра в мире за 2019 год и сравнивались их выступления на международных стартах.

По данному сбору информации, стало известно, что у спортсменов проявляется стабильный рост от сезона к сезону, но и происходит частичный спад результатов.

Из лидирующей восьмерки на данный момент, в юниорском возрасте наивысший результат, показал в 20 лет Джако Гилл, отправив шестикилограммовый снаряд на отметку 23,00 м, установив этим результатом новый мировой рекорд. Что касается личного рекорда, в семикилограммовом снаряде, то Джако Гилл располагается на седьмом месте и лучший его результат как в сезоне, так и за личную спортивную карьеру составляет 21,47 м. Анализируя его результаты и как он прогрессирует от сезона к сезону, можно сказать, что он показывает высокий результат и держится в лидерах. За последние шесть сезонов можно увидеть, что он прибавляет от 5 см до 65 см, что является благоприятным для его спортивной деятельности.

Лидером мира, в толкании ядра за 2019 год, является спортсмен из США Джо Ковач, свое наивысшее достижение он показал на чемпионате мира в Катаре, Доха, где он победил с результатом 22,91 м. Проанализировав его выступление с юниорского возраста и до последнего его выступления в 2019 году на чемпионате мира, можно смело отметить, что он, показывает отличную прогрессию и высокий стабильный результат. По данным результатам за последние шесть сезонов, можно сказать, что он стабильно отправляет снаряд за отметку 22 м, а именно прибавил 88 см с 2014 года.

Ничуть не хуже выступают его соперники – Райан Крузер (США) и Томас Уолш (Новая Зеландия). Они так же показали наивысшие достижения за свою спортивную карьеру на соревнованиях в Катаре, Доха, уступив Джо Ковачу всего лишь 1 см. Райан Крузер толкнул 22,90 м и завоевал серебряную медаль, а Томас Уолш, толкнув такой же результат 22,90 м, завоевал бронзовую медаль. Что касается других спортсменов, которые занимают с четвертого по восьмое место, то про них можно сказать, что они уступают лидеру 1 м 73 см. Восьмое место занимает спортсмен из Нигерии Чуквебука Энеквечи. Проанализировав его выступление, видно, как он спродигировал с 2016 года, где он показал свои первые 20,45 м и до 2019 года, показав достойный результат 21,18 м на чемпионате мира в столице Катара, Доха. Здесь четко видно за четыре сезона он прибавил 74 см, что

является благоприятным для его будущего выступления на мировой арене [2, 3].

Вывод. Таким образом, спортсмены из года в год прогрессируют и показывают свои наивысшие достижения на международной арене, можно отметить, что лучшая восьмерка в мире за 2019 год, каждый сезон увеличивает свои результаты от 5 см до 1 м. Разница в результате между лидером соревнований и замыкающим восьмерку составляет 1 м 73 см.

1. World athletics [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.worldathletics.org/records/by-discipline/throws/shot-put/outdoor/men>. – Дата доступа: 16.03.2020.

2. World athletics [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.worldathletics.org/competitions/world-athletics-championships/iaaf-world-athletics-championships-doha-2019-6033/results/men/shot-put/final/series>. – Дата доступа: 16.03.2020.

3. World athletics [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.worldathletics.org/athletes/search?query=&countryCode=&disciplineCode=SP&gender=male&environment=outdoor>. – Дата доступа: 16.03.2020.

КОЛЯДИЧ А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.М. Винидиктова, преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

Введение. Стремительный рост результатов в толкании ядра заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать новые возможности для его дальнейшего совершенствования. Повышение результатов физической и технической подготовки, по общему мнению, является важнейшим разделом подготовки. Известно, что эффективность обучения, технического совершенствования связаны, с одной стороны, с увеличением объемов выполняемой работы, с другой стороны – с повышением эффективности техники [1].

В настоящее время остается не решенной проблема специальной силовой подготовки толкателей, которая детерминирует биодинамику движений, обеспечивая высокую реализацию двигательного потенциала, и способствует росту спортивного результата.

В связи с этим, действующая методика силовой подготовки толкателей ядра, большая часть тренировочного времени которой связана с реализацией общего объема силовой работы, главным образом, со штангой, требует существенной модернизации и должна быть направлена на поиск, разработку высокоэффективных средств и методов и внедрение в процесс спортивной подготовки метателей инновационных структурно-

целевых средств специальной силовой и скоростно-силовой направленности [1].

Цель работы – проанализировать физическую подготовку толкателей ядра на различных этапах подготовки.

Методы исследования. В исследовании применялись анализ и обобщение научной и научно-практической литературы.

Результаты и их обсуждение. Спортивный результат в большой степени отражает уровень развития специальных физических качеств спортсмена. Процесс физической подготовки наряду с технико-тактической и психической является одной из важнейших составляющих спортивной тренировки, которая направлена на воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости спортсмена.

Силовая подготовка должна быть методически правильно построена. Силовые упражнения подбираются в соответствии с динамической структурой и сходным характером нервно-мышечной работы в толкании ядра. Для развития абсолютной силы используются различные отягощения (от 7-килограммовых ядер до штанги весом 220–300 кг). В специальной силовой и бросковой подготовке применяются также различные снаряды, но значительно легче (ядра 6–7 кг, диски от штанги 20-25 кг, блоковые приспособления).

Силовые упражнения должны воздействовать прежде всего на мышечные группы, которые несут основную нагрузку в толкании ядра.

1. Для развития силы упражнения следует выполнять в медленном темпе, потому что мышцы на протяжении всей работы (сокращение и расслабление) испытывают одинаковое усилие, а значит, и большее время находятся в напряженном состоянии.

2. Количество повторений в одном подходе должно быть не менее 4–5 и не более 8–10. Нужно помнить, что многократное повторение увеличивает продолжительность напряжения мышц и является одним из основных условий развития силы. Преодоление большего веса вызывает большее напряжение мышечных волокон, но оно кратковременно.

3. Подъем максимального веса производится только один раз в месяц как контрольный тест, по получении которого составляется месячный план выполнения данного силового упражнения по объему и интенсивности.

4. Силовая нагрузка возрастает постепенно как по объему, так и по интенсивности (увеличение веса отягощения). В подготовительном периоде нужно стремиться делать 10 повторений в одном подходе, при этом тяжесть снаряда не должна превышать 65 % от максимального веса. В соревновательном периоде число повторений снижается (но не менее четырех), а интенсивность возрастает (но так, чтобы при увеличении веса отягощения можно было сделать также не менее четырех повторений).

5. В подготовительном периоде после отдыха проводится силовая тренировка, а затем техническая. В соревновательном периоде силовая тренировка проводится после технической.

6. После силовых упражнений рекомендуется выполнять имитационные упражнения основного движения, упражнения на расслабление, участвовать в спортивных играх или заниматься плаванием.

Помимо занятий со штангой, развивающих преимущественно абсолютную силу, необходимо применять специальные силовые упражнения. Это и толкания утяжелённого ядра с места и с поворота, и имитация финала с растягиванием резины или амортизатора, и использование специальных устройств для выполнения движений бедра, толкающей руки и т. д.

1. Смурыгина, Л. В. Содержание многолетней подготовки толкателей ядра массовых разрядов / Л. В. Смурыгина, М. И. Моисеева // Молодой ученый. – 2017. – № 25.

КОНОНОВИЧ, А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич, канд. филос. наук, доцент

ЗНАМЕНИТЫЕ ФУТБОЛЬНЫЕ МЕНЕДЖЕРЫ.

СЭР АЛЕКС ФЕРГЮСОН: ЛЕГЕНДА «МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД»

Введение. Опыт работы футбольных тренеров с профессиональными футболистами высокого класса важен для изучения и реализации в командах самого разного уровня. Одним из самых известных в современном мире специалистов в этой области является шотландец Алекс Фергюсон. Наибольшего успеха он добился в период с 1986 по 2013 год, когда руководил английским клубом “Манчестер Юнайтед”. Под его началом завоёвано в общей сложности тридцать восемь трофеев, среди которых две победы в Champions League и тринадцать титулов чемпиона Англии. За его спортивные достижения королева Великобритании Елизавета II посвятила Фергюсона в рыцари.

Цель работы – акцентировать внимание на специфике управления тренером команды, состоящей из профессиональных футболистов высокого класса.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как наблюдение, описание, сравнение и анализ интернет-источников, результат которых представлен в данном материале.

Результаты и их обсуждение. Сэр Алекс Фергюсон был прекрасным мотиватором. Практически в каждой ситуации он мог поднять моральный дух футболистов в целом, а также словами стимулировать отдельных игроков. Обладая высокой психологической устойчивостью, он, тем не менее, применял в своей работе жёсткие методы для воспитания командного духа и дисциплины, что, по его мнению, лежало в основании

формирования боеспособного коллектива. Фергюсон подчёркивал: перед тренером стоит наиважнейшая задача, которая заключается в том, чтобы убедить людей показать всё, на что они способны [1].

Выводы. Уровень футбольного менеджера в современном футболе во многом зависит от его индивидуальности. Сейчас ему совсем не обязательно быть специалистом в области физической, технической и тактической подготовки, – для этого есть тренерский штаб. Лучшими на сегодняшний день являются те, кто обладает негибкой силой воли и высоким интеллектом.

1. Секреты мотивации футболистов от Алекса Фергюсона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://foot.life/uncategorized/sekrety-motivaczii-ot-aleksa-fergyusona/>. – Дата доступа 15.03.2020.

КУЗЬМИЧ В. А.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – С. Г. Ивашко, канд. психол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Введение. Спортивная деятельность предполагает большое физическое воздействие на организм спортсмена, а также и на его эмоционально-волевую сферу, где задействованы различные эмоции и чувства, включающие механизмы регуляции деятельности в стрессовых ситуациях. Спортсмен может стабильно выступать на соревнованиях разного уровня благодаря сформированной психологической надежности, под которой В. Э. Мильман понимал устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоящую из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Для успешного выступления спортсменам необходимо высокое проявление специальных свойств личности, которые формируются в ходе спортивной деятельности и позволяет демонстрировать высокий уровень мобилизационной готовности организма спортсмена.

Цель исследования – выявление влияния психической надежности, ее факторов на успешность соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось со спортсменами-легкоатлетами (n=50) в возрасте от 17 до 22 лет с использованием методики «Оценка психической надежности спортсменов», предложенной В.Э. Мильманом [5].

Результаты спортсменов по шкале «Спортивная саморегуляция» находятся в диапазоне низких величин ($-2,36 \pm 0,53$), это свидетельствует о недостаточном умении спортсменов настраивать себя и управлять своими эмоциями. В диапазоне низких величин находятся показатели по шкале «Соревновательная эмоциональная устойчивость» ($-1,86 \pm 0,66$), что свидетельствует о больших перепадах в эмоциональном фоне выступлений. Внешние события вызывают сильные эмоциональные реакции. Эмоции могут управлять спортивными действиями часто в противоречии с трезвым расчетом. Возможна нерациональная трата энергии, в том числе «нервной», что может привести к преждевременному утомлению, «перегоранию». Ниже среднего уровня ($0,31 \pm 0,53$) находятся показатели по шкале «Соревновательная мотивация», что свидетельствует о заниженном осознании собственных целей и задач во время соревнования. Однако показатели по шкале «Стабильность-помехоустойчивость» ($3,59 \pm 0,11$) находятся в диапазоне высоких показателей, что свидетельствует о сосредоточении спортсменов на выполнении двигательных соревновательных движений, неожиданные раздражители существенно не влияют на ход выступлений.

По результатам опроса спортсменов-легкоатлетов все стрессоры способны оказать сильное влияние на соревновательную деятельность, однако, преобладают показатели по шкале «Стрессоры внутренней неопределенности» – $4,27 \pm 0,29$ балла ($P < 0,05$). Спортсмены не обладают абсолютной уверенностью в проявлении физических качеств, в функциональном состоянии, влияющих на выполнение двигательных действий и обеспечивающих спортивный результат. По шкале «Стрессоры внешней неопределенности» показатели выше средних величин ($3,14 \pm 0,34$), легкоатлеты считают, что успех в соревнованиях непредсказуем и обусловлен тактикой и спортивной формой противников и партнеров, а также возможными помехами внешнего, объективного характера. Спортсмены в равной степени опасаются возникновения субъективно неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или неудачного исхода, боязни получения травм, возможности неосуществления целевых установок тренера и установок престижа, материального ущерба или ущерба для командных интересов, об этом свидетельствуют показатели по шкалам «Стрессоры внутренней значимости» ($2,91 \pm 0,41$) и «Стрессоры внешней значимости» ($2,91 \pm 0,25$).

Выводы. Таким образом, успешность соревновательной деятельности во многом определяется уровнем психической надёжности спортсменов, на которую существенное влияние оказывают психические качества как: способность противостоять стрессу, динамика и уровень эмоционального возбуждения, сила и подвижность нервной системы, высокий волевой самоконтроль, смелость в поступках.

1. Данилина, Л. Н. Проблема психической надежности в спорте / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 56 с.
2. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – С. 260.
3. Мильман, В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. ст.; сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 24-46.
4. Плахтиенко, В. А. Надежность в спорте В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

ЛЕВЧУК О.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНЫМ ПЛАВАНИЕМ

Введение. В последнее время у людей повысилось внимание к здоровому образу жизни и, соответственно, существенно возрос интерес к различным оздоровительным видам физической культуры. Физическая активность в воде всегда была популярна. Плавание является наиболее традиционной формой оздоровления организма. Его лечебное действие на функциональные системы человеческого организма известно с давних времен.

Цель работы – в своей работе мы описали особенности занятий лечебным плаванием.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Плавание используют в качестве лечебного средства и физической реабилитации. При планировании занятий лечебной гимнастикой в бассейне следует учитывать специфику воздействия водной среды на организм человека.

Лечебное плавание является:

- уникальным средством лечебной физической культуры (ЛФК) и физической реабилитации человека в целом;
- незаменимым видом физических упражнений для лиц, имеющих существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (такие, как варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и многие другие);
- эффективным средством, которое укрепляет сердце, активизирует дыхание и кровообращение, снимает ощущение скованности в суставах и позвоночнике, улучшает обмен веществ, закаливает организм.

Выводы. Поэтому лечебно-оздоровительное плавание необходимо по возможности применять практически на всех этапах лечения, но особенно

в восстановительном периоде во всех лечебно-профилактических и реабилитационных учреждениях: больницах, поликлиниках, диспансерах, специализированных центрах и санаториях.

ЛЕПЕСЕВИЧ А. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. И. Глебик, старший преподаватель

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ

Введение. Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь, дзюдо можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Цель работы – изучить средства и методы оценивания уровня физической подготовки дзюдоистов.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы : анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, тестирование, математико – статическая обработка полученных материалов. На учебно-тренировочных занятиях оценивались и выяснялись возможности тренирующихся, выполнять технические действия. Обращалось внимание на утомляемость и дисциплинированность.

Результаты и их обсуждение. Для определения физической подготовленности в исследовании применялась методика тестирования по ОФП и СФП для групп учебно-тренировочных групп учебной программы для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва.

Исследование было организовано и проведено в городе Бресте на базе учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа № 1 г. Бреста» в феврале 2020 года. В исследовании принимали участие девочки и мальчики 13–14 лет. На первом этапе был осуществлен ряд мероприятий организационно-исследовательского плана и решены следующие научно-исследовательские вопросы:

1. В ходе анализа литературных данных, педагогических наблюдений были определены методы и задачи исследования.

2. Проведены констатирующий эксперимент, включающий исследования физической подготовленности дзюдоистов.

Выводы. Благодаря педагогическому и методическому наблюдений на учебно-тренировочных занятиях оценивались и выяснялись возможности тренирующихся, выполнять технические действия. Для определения

физической подготовленности в исследовании применялась методика тестирования по ОФП и СФП для групп учебно-тренировочных групп учебной программы для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва.

ЛОСКО П. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. В. Винидиктова, преподаватель

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ КОПЬЕМЕТАТЕЛЬНИЦ

Введение. Постоянный рост конкуренции в легкоатлетических метаниях диктует необходимость непрерывного поиска путей оптимизации системы подготовки высококвалифицированных метателей, направленной на достижение все более высокого уровня показателей соревновательной деятельности. Объем и интенсивность нагрузок в подготовке спортсменов достигли критических величин, дальнейший рост которых ограничивается как биологическими возможностями организма человека, так и социальными факторами.

Повышение двигательных способностей спортивной подготовки метательниц копья может быть достигнуто за счет научно-обоснованного решения проблемы управления структурой броска, предусматривающей выявление и соблюдение последовательности выполнения специальных упражнений в занятиях, имеющих должные значения кинематических и динамических параметров структуры соревновательного упражнения, повышающих эффективность двигательного потенциала спортсменов.

Цель работы – охарактеризовать основные средства тренировок специализирующиеся в метании копья.

Методы исследования. В работе применялись метод анализа научной и научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждения. В последние годы стала очевидной необходимость предъявления самых жестких требований к технической подготовке спортсменов. Особенностью подготовки метателей является то, что на протяжении всего годичного цикла спортсмены могут использовать достаточно большое количество упражнений, повторяющих основное движение в облегченных и усложненных условиях. Однако имеется ряд факторов, которые существенно выделяют метание копья из других метаний, не позволяя довольно часто использовать соревновательное упражнение в связи с перегрузкой нервно-мышечного аппарата метавшей руки. Основными факторами являются:

– малый вес снаряда, вследствие чего скорость в финальном усилии сообщается ему главным образом за счет силы плечевого пояса руки;

– эффективное растягивание мышц плечевого пояса перед началом финального усилия (за счет «обгона» ногами) и тем самым использование их эластических свойств. Это наполовину увеличивает среднюю силу воздействия на копье в финале, а, следовательно, и нагрузку на плечевой пояс руки;

– хорошая передача количества движения, накопленного телом в разбеге, от нижних частей тела к верхним, а затем к снаряду. Такая хлыстообразная передача скорости ведет к чрезмерному натяжению мышц и связок метательной руки, ведущих к повреждению тканей в области локтевого и плечевого суставов.

Проблема организации тренировочного процесса копьеметательниц заключается в противоречии между необходимостью повышения объема.

Для подготовки организма к выполнению соревновательного упражнения, необходимо в подготовительном периоде избирательно интенсифицировать режимы работы двигательного аппарата средствами специальной физической подготовки, направленными на те мышечные группы, которые преимущественно мобилизуются в условиях соревнований.

Ю.В. Верхошанский выделяет 3 группы упражнений специальной физической подготовки:

– специфические – различные формы выполнения соревновательного упражнения с целью приспособления организма к работе в условиях соревнований;

– специализированные – адекватные соревновательному упражнению по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма;

– не специфические – формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении, их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма.

Вывод. При составлении комплексов специальных скоростно-силовых упражнений следует распределять их с учетом постепенного увеличения нагрузки. Упражнения должны подбираться по принципу воздействия в основном на группы мышц, занятые в процессе метаний, содержать такие движения, которые являлись бы частью единого соревновательного упражнения. В комплекс должно включаться 10-11 упражнений в соответствии со следующими принципами:

– общая физическая и двигательная подготовленность является основой для спортивного совершенствования метательниц копья, однако еще не обеспечивает достижение высшего уровня спортивного мастерства.

– основным методическим приемом спецификации тренировочного процесса является совершенствование скоростно-силовых способностей в структуре, приближенной по основным кинематическим либо динамическим параметрам к метанию копья с разбега;

– использование специальных упражнений в тренировке копьеметательниц способствуют сопряженному развитию специальных физических качеств и совершенствованию технических характеристик, обеспечивают высокую эффективность реализации их двигательных действий, повышает точность динамических характеристик при выполнении броска;

– значение специальных упражнений не исчерпывается только тем, что с их помощью можно избирательно развивать двигательные способности копьеметательницы.

– вариативность ритмо-темповых параметров специальных упражнений в обычных и измененных условиях адаптирует организм спортсменки к различным условиям соревновательной деятельности, обеспечивает эффективную реализацию ее двигательного потенциала.

1. Верхошанский, Ю. В. Новые подходы к организации тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Всеросс. научно-иссл. ин-т физ. культ. и спорта 60 лет : сб. науч. тр. – М., 1993. – С. 205-216.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силой подготовки в споте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 263 с.

3. Донской, Д. Д. Биомеханика. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Д. Д. Донской. – М. : Просвещение, 1975. – 239 с.

ЛУБНИК В.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О. В. Гурская, преподаватель

ОСНОВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ В ДЕТСКОМ СПОРТЕ

Введение. Проблема ухода перспективных спортсменов из детско-юношеских спортивных школ в настоящее время становится все более актуальной. Массовый уход из спорта в значительной мере обусловлен истощением резервов адаптации детского организма к тренировочным нагрузкам, что сопровождается стабилизацией результатов и серьезными нарушениями в состоянии здоровья. Уменьшить отток одаренных детей из детско-юношеских спортивных школ можно посредством рационализации их тренировочных нагрузок. В этой связи, при составлении планов для точного определения направленности и величины последующих

физических нагрузок необходимо иметь четкое представление о реакции детского организма на ранее выполненную работу, о скорости и степени его восстановления. Особенно важно получать подобного рода информацию при работе с юными спортсменами, так как они наиболее чувствительны к различным стрессовым факторам. Соответствующие сведения можно получить в результате проведения систематического контроля динамики функционального состояния юных спринтеров в процессе спортивной тренировки

Цель – определить наиболее информативные методы контроля за динамикой функционального состояния юных спринтеров.

Методы – изучение и анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Организм спортсмена – это целостная функциональная система, которая на любые тренировочные воздействия реагирует изменением деятельности всех составляющих ее элементов. Физические нагрузки у юных спортсменов активизируют нервно-мышечный аппарат, вегетативную и сердечно-сосудистую систему, в результате чего увеличивается доставка кислорода и энергоресурсов к работающим мышцам. Развитие физических качеств без должного совершенствования функциональных возможностей особенно у юных спортсменов, считается нецелесообразным. Работа системы кровообращения и нервно-мышечного аппарата обеспечивается моторно-висцеральными рефлексам, находящиеся под контролем вегетативной нервной системы. Для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы особого внимания заслуживает кардиоинтервалография, которая позволяет выявить у спортсменов ранние признаки перенапряжения, оценить уровень их тренированности и спрогнозировать спортивный результат. В детском спорте использование кардиоинтервалографии затруднено, так как требует сложного и дорогостоящего оборудования. Однако, как показал анализ научно-методической литературы, между индексом напряжения и индексом Руфье существует тесная взаимосвязь. По мере ухудшения качественной оценки индекса Руфье отмечается рост индекса напряжения. По индексу Руфье можно оценить и состояние исходного вегетативного тонуса у юных бегунов на короткие дистанции. По результатам данной пробы можно оценить степень адаптации юного спринтера к тренировочным нагрузкам, уровень физической работоспособности, что способствует росту спортивного результата. Таким образом, пробу Руфье можно применять для косвенной оценки состояния механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности.

Выводы. Как показал анализ научно-методической литературы, наиболее информативными и доступными методами контроля функционального состояния юных бегунов на короткие дистанции можно считать кардиоинтервалографию и индекс Руфье, по показателям которых можно судить о состоянии вегетативной регуляции сердечной

деятельности; тип реакции системы кровообращения по результатам 15-секундного бега на месте в максимальном темпе, а также скорость восстановления ЧСС после нагрузки различной направленности.

1. Павлов, С. Е., Павлова Т. Н. Функциональный контроль в современном спорте и спортивной медицине / Олимпийский бюллетень № 13 / Сост. Мельникова Н. Ю., Эйнуллаев А. Ю., Трескин А. В., Леонтьева Н. С., Никифорова А. Ю. – М.: Издательство «Сойпроект», 2012. – С. 265-271.

2. Юшкевич, Т. П. Управление тренировочной нагрузкой юных спринтеров на основе показателей функционального контроля : метод. рекосендации / Т. П. Юшкевич, В. И. Приходько, Т. В. Лойко. – Минск : БГКФК, 2011. – 26 с.

ЛУКАШЕВИЧ О. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

СОВРЕМЕННЫЕ КРИТЕРИИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Введение.

Спортивная ходьба – вид кардионагрузки, не менее эффективный, чем бег. Данная физическая активность является не только способом общего оздоровления организма, но также представляет собой спортивную дисциплину, соревнования по которой проходят на самом высоком профессиональном уровне, в том числе в программе Олимпийских игр.

Важно понимать, что обычная ходьба и спортивная имеют между собой совсем мало общего, хотя на первый взгляд может показаться иначе. Спортивная ходьба обладает рядом особенностей, о которых необходимо знать новичкам.

Цель работы— Определить основные критерии техники спортивной ходьбы у мужчин и женщин.

Методы исследования: Анализ доступной научно-методической литературы

Результаты и их обсуждения. Отличия спортивной ходьбы от бега: 1) Спортивная ходьба отличается от бега по трем ключевым аспектам: техника; правила; скорость.

Особенно хорошо прослеживаются эти отличия во время соревнований по легкой атлетике, где можно разглядеть все нюансы той или иной дисциплины. 2) В спортивной ходьбе атлет каждый шаг делает полной стопой, а одна нога всегда соприкасается с поверхностью, тогда как при беге между толчками обе ноги находятся в так называемой «фазе полета». 3) Стартовое положение ходока всегда прямое, тогда как бегуны

могут занимать положение низкого старта. 4) Согласно правилам спортивной ходьбы, атлет должен наступать на прямую ногу, в беге же – на согнутую.

Правила спортивной ходьбы требуют от спортсменов соблюдения двух основных моментов: 1) Постоянный контакт одной из стоп с поверхностью. Отрыв обеих ног от поверхности, как правило, приводит к дисквалификации спортсмена. 2) Вынесенная вперед нога должна быть прямой до контакта с поверхностью. Сгибание ноги в колене во время шага также карается дисквалификацией.

Основные моменты правильной техники ее выполнения у мужчин и женщин в спортивной ходьбе:

При старте туловище держат прямо, взгляд устремлен вперед; Руки сгибают в локтях под прямым углом и держат свободно, без напряжения. Во время движения руки помогают спортсмену, двигаясь в такт шагам, вперед-назад; Важно соблюдать правило касания пола одной ступней;

Нога, на которую планируется сделать шаг, должна быть строго прямой до соприкосновения ступни с поверхностью земли. Острые колени во время шага являются строгим нарушением техники.

Вывод: Таким образом, ходьба – это вид двигательной активности человека, обеспечивающий активное передвижение в пространстве по твердой поверхности. В процессе ходьбы человека возникает сложная координированная деятельность конечностей и скелетных мышц. В зависимости от техники ходьбы при данном типе передвижения в процесс могут включаться до 95% мышц тела.

1. Апанасенко, Г. Л. Организация работы медицинского департамента в фитнес-клубе: метод. пособие / Г. Л. Апанасенко – М. : ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 232 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / под ред. В. А. Баркова. – Минск: Технология, 2001. – 240 с.

МАНЧАК Т. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Из года в год, число студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению, резко возрастает. Недостаточная двигательная

активность (гиподинамия) способствует возникновению ряда заболеваний, которые впоследствии требуют длительного лечения и восстановления организма. Вследствие гиподинамии у молодых людей возникают дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника и со временем развивается преждевременное старение внутренних органов и систем.

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

Цель работы – определение роли реабилитационных тренажеров в учебном процессе.

Методы исследования. В работе применялось изучение и анализ литературных источников, электронного ресурса, наблюдение, опрос.

Результаты и их обсуждение. С целью профилактики развития заболеваний и их лечения эффективным считается применение реабилитационных тренажеров в учебном процессе студентов специального медицинского отделения.

К реабилитационным тренажерам относятся: кардиотренажеры, силовые тренажеры, иппотренажеры, виброплатформы, раскачивающиеся тренажеры.

Выполнение физических упражнений на силовых тренажерах оказывает положительное влияние на развитие силы у занимающихся и воздействует на работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Кардиотренажеры повышают функциональные возможности организма, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Электромагнитные дорожки имитируют бег по пересеченной местности, регулируют нагрузку в зависимости от изменения частоты сокращений сердца.

Эллиптический кросс-тренажер особенно полезен при реабилитации, т.к. позволяет избежать нагрузок на суставы. Подвижные рукоятки развивают мышцы рук и туловища.

Степперы – тренажеры, имитирующие подъем по лестнице, хорошо развивают мышцы ног, однако противопоказаны при заболевании суставов. При работе на степпере активно работают мышцы ног и ягодиц.

Гребной тренажер – тренажер, сочетающий аэробную нагрузку с силовой. При помощи данного тренажера можно тренировать все группы мышц, совершенствовать координацию движений, развивать гибкость.

Велотренажер – один из самых эффективных тренажеров для развития общей выносливости организма. Занятия на данном тренажере развивают выносливость сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

При занятиях на реабилитационных тренажерах рекомендуется соблюдать некоторые правила. Тренировку следует начинать с разминки. В начале занятия дается незначительная нагрузка на организм занимающегося, а к середине занятия нагрузку рекомендуется увеличить.

При выполнении физических упражнений на реабилитационных тренажёрах следует соблюдать принцип «от простого к сложному». В промежутках между выполнением упражнений на тренажерах рекомендуется применять релаксационную физическую культуру. Релаксационная гимнастика – произвольное расслабление мышц. Гимнастика состоит в принятии телом определённых поз и их фиксации, что позволяет человеку расслабить мышцы своего тела. Особое внимание необходимо обращать на показатель частоты сердечных сокращений, который не должен превышать границы тренировочного эффекта.

Выводы. Таким образом, использование реабилитационных тренажеров в учебном процессе по физической культуре студентов специального медицинского отделения даёт возможность повысить уровень физической подготовленности занимающихся, облегчает технику выполнения упражнений, способствует улучшению эмоционального фона. Регулярные занятия студентов на реабилитационных тренажёрах улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, работоспособность и ускоряют восстановление здоровья после перенесённых заболеваний.

1. Борисова, Н. Ю. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Н. Ю. Борисова, Т. Н. Галкина, Я. Е. Якимова // Актуальные вопросы современной педагогики: матер. VIII Междунар. науч. конф., Самара, март 2016 г. – Самара : ООО "Издательство АСГАРД", 2016. – С. 248–251.

2. Козлова, Н. И., Кудрицкий В. Н. Организация физического воспитания студентов специального медицинского отделения / Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий // метод. рекомендации – Брест : БрГТУ, 2013. — С. 45–49.

МАЦУКА Д. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ПОЛЯРИЗАЦИОННОЙ МОДЕЛИ ИХ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ

Введение. Объективные данные анализа выполненных объёмов циклических и общеподготовительных упражнений в настоящее время тщательно мониторируются. Общим критерием такого анализа явилось то, что распределение объемов работы «поляризуется» на выполнение 75-80% от общего объёма нагрузок с низкой интенсивностью (соответствует 60-65% VO_{2max} и ЧСС 120-150 уд./мин) а остальной объём упражнений (20-25%) выполняется с максимальной и сверхмаксимальной интенсивностью (соответствует 90-100% VO_{2max} или даже сболее высокой

интенсивность) [1, 2]. В этой связи появляется необходимость исследования объемов тренировочных нагрузок у спортсменов, специализирующихся на выносливость.

Цель работы – определить специфику распределения тренировочных объемов в соответствии с зонами интенсивности основных воздействий

Методы исследования. В работе применялись методы анализа литературных источников

Результаты и их обсуждение. Проведен ретроспективный анализ литературных источников. Анализ тренировочной интенсивности показал, что бегуны используют от 3-х до 7 зон интенсивности воздействия [1].

Анализируя новые данные в методике тренировки в видах спорта на выносливость [2, 3] возникли новые дебаты о характере соотношений основных (специфических) объемов работы, характерной для представителей данных видов спорта.

Некоторые исследования показали, что наибольший прирост в физиологических показателях, определяющих развитие выносливости, является объем работы на уровне анаэробного порога с соответствующими рекомендациями повышать его до 40-50% от общего объема нагрузки [4].

Ранее А.В. Шаровым, 1988) [5] был проведен анализ подготовки бегунов на длинные дистанции в нашей республике в первой половине 80-х годов прошлого века, исходя из основных режимов скорости бега. Было выведено 10 используемых скоростных режимов рандомизированных через 0,5 м/с в соответствии со скоростями бега на используемых дистанциях от марафонского бега до 400 м. Методические концепции тренировки показали практически «поляризованную» модель, где основной объем работы находился на скоростях от 2,5 до 4,5 м/с – от 72 до 85 %, что в соответствии с используемыми критериями нагрузок трактовалось как «аэробный» режим работы. К сожалению спортсмены того времени не использовали мониторы сердечного ритма, что бы точно мониторировать тренировочный процесс и тем самым точно объяснять характер выполняемой нагрузки.

Интересна корреляционная взаимосвязь между объемами бега по отдельным диапазонам и среднестатистической скоростью лучшего результата в беге на 5000м. Практически по всем диапазонам имеется достоверная высокая связь на уровне коэффициентов от 0,71 до 0,92 при $P < 0,05$. Отсутствовала связь только в зоне скорости бега от 3,5 до 4,0 м/с, что соответствовало аэробному переходу для данной группы спортсменов. Также отсутствовала связь в диапазоне от 6,25 до 7,0 м/с, что соответствовало среднестатистической скорости в беге на 1500 м, что объяснимо тем, что ряд спортсменов специализировался в беге на 10000м и более.

Выводы. На современном этапе тренировки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости используется так называемая «поляризационная» модель тренировки, определяющая

соотношение 80% работы в аэробном режиме и 20% работы в «анаэробном». Данный подход использовался советскими тренерами в 50-80-е годы прошлого века и не является сугубо новым открытием. Для полноты соблюдения данной модели тренировки необходимо постоянно мониторировать выполняемую нагрузку по всем критериям.

1. Подготовка сильнейших бегунов мира / Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г. и др. – К.: Здоровья, 1990. – 208 с.

2. Esteve-Lanao, J. How do endurance runners actually train? Relationship with competitive performance. / Esteve-Lanao, J et al. // Med. Sci. Sports Exerc. – 2005. – V.37. – P. 496–504.

3. Seiler, K.S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? / K.S. Seiler // Int. J. Sport. Physiol. Perf. – 2010. – V.5. – P. 276–291.

4. Борилкевич, В.Е Технологические пути использования анаэробного порога в тренировке бегунов на длинные дистанции / В.Е. Борилкевич, А. И. Зорин, А. С. Радченко // Современное состояние и актуальные проблемы физиологии спорта : межвуз. сб. науч. тр. / ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1989. – С. 155–156.

5. Шаров, А.В. Комплексный метод развития выносливости у высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Шаров. – Минск. – 1988. – 209 с.

МАЦУКА Д. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

ПАРАМЕТРЫ ОБЪЕМОВ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ У БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ КВАЛИФИКАЦИИ МАСТЕР СПОРТА В СООТВЕТСТВИИ СО СКОРОСТНЫМИ РЕЖИМАМИ БЕГА

Введение. Анализируя новые данные в методике тренировки в видах спорта на выносливость [1-2], где возникли новые дебаты о характере соотношений основных (специфических) объемов работы, характерной для представителей данных видов спорта. Анализ тренировки в беге на выносливость, сложившейся к 90-м годам показал приоритет применения основного развивающего средства в диапазоне пороговых нагрузок (особенно на подготовительном этапе). Ранее известным специалистом в беге на выносливость ван Аакеном было отмечено, что соотношение средств тренировки при совершенствовании аэробных и анаэробных (в западной терминологии нагрузки выше анаэробного порога) объемов работы должны находиться в соотношении 70/30% в подготовительном периоде и изменяться на 50/50% в соревновательном, что вполне согласовывалось с методическими

подходами советской школы бега 50-х годов.

Цель. Проанализировать распределение объёмов работы у бегунов на длинные дистанции квалификации 1 разряда по отдельным скоростным диапазонам, для выявления характера «поляризации» нагрузок.

Основная часть. Результаты исследования показали, что общий объём у шести перворазрядников в год выполнения ими данной квалификации составил – 3720 ± 202 км.

Изменения объёмов работы по отдельным диапазонам составляли иногда значительные различия, которые во многом определялись индивидуальными особенностями подготовки.

Так, в диапазоне до 3, 25 м/с у спортсменов квалификации МС объём бега составил 203 ± 96 км. В диапазоне до 3,5 м/с показатель объёма бега составил $543,0 \pm 280,6$ км. Диапазон до 3,75 отображает следующие показатели: спортсмены набегали $1104,0 \pm 590,9$ км, а в диапазоне 4 м/с объём бега составил $992,0 \pm 496,4$ км. В диапазоне до 4,25 у МС показатель объёма бега составил $624,0 \pm 155,3$ км, а в следующем диапазоне – до 4,5 м/с, можно наблюдать следующие результаты: объём бега составил $365,0 \pm 68,7$ км. В диапазоне до 4,75 легкоатлеты набегали объём $102,0 \pm 15,6$ км. Диапазон до 5 м/с имеет следующие значения: спортсмены показали объём $63,0 \pm 15,8$ км, а в диапазоне до 5,25 объём бега составил $98,0 \pm 34,7$ км. Следующий диапазон – до 5,5. Здесь мы видим следующие показатели: показатель объёма бега составил $82,0 \pm 36,1$ км. В диапазоне до 5,75 у спортсменов показатель объёма бега составил $59,0 \pm 18,6$ км. Диапазон до 6 отличается следующими показателями: у бегунов объём бега составил $48,0 \pm 18,0$ км. В диапазоне до 6,25 МС набегали $37,0 \pm 14,9$ км, в диапазоне до 6,5 они пробежали $32,0 \pm 9,1$ км. В диапазоне до 6,75 м/с у спортсменов объём бега составил $29,0 \pm 12,0$ км. Диапазон до 7 м/с позволяет выявить следующие показатели объёма бега: у легкоатлетов он составляет $19,5 \pm 7,3$ км. В диапазоне до 7,25 легкоатлеты имеют величину объёма бега $17,8 \pm 4,4$ км, а в диапазоне до 7,5 м/с бегуны пробежали $12,9 \pm 2,2$ км. В диапазоне до 7,75 МС пробежали $4,75 \pm 4,9$ км, а в диапазоне 8 спортсмены имеют показатель объёма бега в пределах $2,3 \pm 0,6$ км.

Выводы. Для спортсмена уровня 1 разряда имеется тенденция к поляризованному распределению тренировочных нагрузок, при этом в зоне аэробных нагрузок встречаются до 30-40 % тренировок, характерных для смешанного режима. Объёмы анаэробной работы значительно превышают допустимые нормы для поляризационных распределений, что предполагает «натаскивание» на спортивные результаты уровня КМС и МС.

1. Esteve-Lanao, J. Impact of training intensity distribution on performance in endurance athletes./ Esteve-Lanao, J et al. // J. Strength Cond. Res . – 2007. – V.21. – P. 943–949.

2. Seiler, K.S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes?/ K.S. Seiler // Int. J. Sport. Physiol. Perf. – 2010. – V.5. – P. 276–291.

МЕСНИКОВИЧ В. Э.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент

БРЕСТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ГРЕБЛЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ

Введение: Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта провозглашено в Беларуси приоритетным направлением социальной политики. Современная Беларусь занимает достойное место в мировом спортивном сообществе. Страна постоянно входит в двадчатку сильнейших среди более 200 спортивных держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх. Ежегодно в Беларуси для поклонников здорового образа жизни проводится порядка 22 тыс. спортивных мероприятий. Традиционными стали физкультурно-спортивные соревнования «Белорусская лыжня», Всебелорусский легкоатлетический кросс на призы газеты «Советская Белоруссия» [1]. В Республике Беларусь существует более 130 видов спорта. У каждого вида спорта есть поклонники, яркие моменты истории и выдающиеся имена. Особое внимание уделяется совершенствованию физического воспитания детей и учащейся молодежи. По всей стране организуются подростковые спортивные клубы, а Брест считают спортивной столицей Беларуси.

Цель работы: Определить роль Брестского областного центра олимпийского резерва по гребле в здоровом образе жизни молодёжи.

Методы исследования: Изучение и анализ литературных источников и интернет-ресурсов, сбор информации, опрос.

Результаты и их обсуждение: В Беларуси работают учебные центры для подготовки профессиональных спортсменов. И наряду с подготовкой спортсменов высокого уровня в стране поддерживается юношеский спорт. Результаты по изучению инфраструктуры спортивных объектов г. Бреста показывают, что спорт в Бресте популярен, и в связи с этим широко развита спортивная инфраструктура. Для профессиональных спортсменов и любителей в г. Бресте имеются спортивные сооружения мирового класса. Самими востребованными являются дворец водных видов спорта, гребной канал, картинговый стадион, ледовый дворец, спорткомплекс «Брестский», спорткомплекс «Виктория», легкоатлетический манеж, спорткомплекс «Олимп», стадион «Юность», стрелковый тир, лукодром, конно-спортивный центр и т.д..

Что касается анализа качества спортивных объектов Бреста, его можно провести на примере Брестского гребного канала. Брестский гребной канал – уникальное природное сооружение, визитная карточка города. Он расположен в центре города в 3 км от границы с Польшей. Канал имеет длину 2274 м, ширина – 162 м, что полностью соответствует

международным стандартам. Непосредственная географическая близость к Польше и полное соответствие международным стандартам привлекают к объекту не только увлечённую белорусскую молодёжь, но и юношей со всей Европы. На базе центра проходят подготовку к чемпионатам мира и Европы национальные команды по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ, проводятся соревнования различного уровня, работают группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства. Национальные сборные России, Украины, федерация гребли г. Москвы, проходившие подготовку на базе центра, по достоинству оценили преимущества и возможности БОЦОР по гребле [2].

В 2009 году на гребном канале проводился Чемпионат Европы, в 2010 году Чемпионат Мира до 23 лет по академической гребле, в 2017 году X Юношеские Балтийские игры и Кубок Балтики, а в 2018 году Чемпионат Европы среди молодёжи до 23-х лет на котором участвовала самая многочисленная делегация Центра в составе 10 спортсменов, где завоевано 8 медалей разного достоинства. Международная федерация академической гребли дала высокую оценку организации и проведению этим крупным международным соревнованиям, а Брестский гребной канал признан одним из лучших в Море.

Выводы: Таким образом, прослеживается глубокая заинтересованность молодёжи в развитии спортивного потенциала Беларуси. Большое количество наград и медалей мотивирует спортсменов для новых достижений и привлекает в спортивную сферу всё больше белорусов. Спортсменам Брестчины по водным видам спорта всего завоёвано 40 золотых медалей, 47 серебряных медалей, 64 бронзовых медалей. Условия Брестского Областного Центра Олимпийского Резерва по гребле позволяют повысить спортивное мастерство, а также провести время с пользой для здоровья не только мастерам спорта, но и обычным горожанам.

1. [Электронный ресурс]: <https://www.mst.by/ru/sports-belarus-ru/>. – Дата доступа: 15.03. 2020.

2. [Электронный ресурс]: <http://rowingbrest.by>. – Дата доступа: 15.03.2020.

МИЦКОВИЧ В. П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, преподаватель

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Введение. Приоритетная задача современной белорусской образовательной политики – создание условий для высокого качества образовательного процесса на основе сохранения его фундаментальности и соответствия перспективным потребностям личности, общества и государства.

Инновация в обучении – новые методики в преподавании, новая методика организации занятий, оценивая результаты. XXI век – век инноваций, новых технологий и внедрений. Важнейшая роль здесь выступает физическое состояние с детства с использованием новых форм и методов приводят к хорошим результатам. Каждый человек индивидуален и у каждого человека есть свои определенные нагрузки. Поэтому в университете и в школах должен быть индивидуальный подход как к студентам, так и к ученикам, который включает в себя подходящие стандарты и подготовки, и сочетание гибкого графика обучения. При этом на занятиях не должны ущемляться права детей с ограниченными возможностями здоровья. При подготовке по физическому воспитанию, используя новые подходы, можно сформировать развитую личность ребёнка. Введение инновационных подходов улучшает содержание и качество образования, можно отметить, что развитие современного образования – это новый шаг в воспитательном процессе.

Цель работы – изучить средства и методы инновационных технологий в физическом воспитании.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Физическое воспитание на сегодняшний день является одним из основных критериев развития ребенка. Это связано с массой тела и длиной тела. На данный момент исследования на тему нормативных показателей, которые показывают физическое развитие, и состояние здорового ребенка посвящено много работ и эта тема до сих пор остается актуальной. Рост и взросление ребенка – процесс ритмичный, здесь характеризуются как ускоренные периоды развития, так и их замедление.

Существует три вида тренировок Пилатес:

1. Тренировки на полу.
2. Тренировки на полу со специальным оборудованием.
3. Тренировки на специальных тренажерах.

Существуют инновации в обучении, которые уже практикуются в школах: «Физкультурный паспорт школьника», в нем содержится

тестирования с выводами и рекомендациями; «Дневник самоконтроля»; проведение круглых столов, спортивного ералаша, участие в конференциях.

Использование компьютерных инноваций позволило повысить качество усвоения информации. Использование компьютера создает в обучении уникальную возможность сделать урок более интересным. При этом повышается эффективность и разнообразие для урока информатики.

Благодаря использованию компьютера в современных педагогических технологиях создаются условия не только для физических, но и духовных способностей ребенка, развивается творческое мышление, которое в свою очередь поддерживает высокий уровень физического и нравственного здоровья.

Существует программа, которая реализуется в некоторых школах, это программа называется «Здоровье сберегающее обучение», её задачей является поддержание и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения. Принципами являются:

1. Личностный подход;
2. Помимо физического состояния учитывается и психологическое состояние участников;
3. Формируется ответственность детей за свое здоровье, только так он сможет реализовать свои знания.

Учитель физической культуры должен помогать детям, раскрывать свой потенциал, привлечение каждого ученика к изучению своего организма – это являются главными задачами.

Процесс внедрения технологии лучше понимается в использовании малых групп от 3 до 7 человек. Взаимодействие учеников осуществляется на партнерской основе – создаются комфортные условия в общении для всех, у участников появляется взаимопонимание между другими членами группы.

Выводы. Таким образом, благодаря использованию компьютерных инноваций позволило повысить качество усвоения информации. Использование компьютера создает в обучении уникальную возможность сделать урок более интересным. Инновационные технологии в использовании оптимальных способов обучения предполагают создание проблемных ситуаций в осуществлении двигательной деятельности школьников. Благодаря новым технологиям можно просматривать здоровье, а главное спрогнозировать будущие результаты.

1. Ханжиева, А.Я. Инновационные технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А.Я. Ханжиева // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 12-1.

МОСКВИН Э. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Для детей с ограничениями физическое воспитание – не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах отклонения в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Дети в течение дня должны выполнять физиологически необходимое количество движений. Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию [3,4].

Цель работы – в своей работе мы описали особенности занятий плаванием для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Плавание, как никакой другой вид спорта, оказывает благотворное влияние на детей с проблемами со здоровьем. Занятия в бассейне помогают снять мышечный тонус у гиперактивных детей и детей с диагнозом ДЦП, способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ОВЗ [3,4]. Плавание в бассейне – это отличная возможность направить бурный поток энергии и эмоций гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития и, как следствие, своевременного психологического развития. В основу занятий для детей с ОВЗ в бассейне включены:

- упражнения для освоения с водой (для начинающих),
- обучение комплексу общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше
- овладение плавательными движениями различными способами,
- определённые (индивидуальные) требования к выполнению стандартов.

для детей с ДЦП – применение вспомогательных средств во время нахождения в водной среде, а так же использование подручных средств для обучения неспортивным видам плавания.

Бассейн должен быть оборудован с учетом общих требований для детей с ОВЗ и ДЦП (система для подъёма и перемещения воспитанников и

рельсовая лестничная медицинская модель RL50P с принадлежностями), а также все необходимые подручные средства для обучения плаванию. При проведении занятий применяется дифференцированный подход к каждому ребёнку с учетом первичных дефектов, вторичных нарушений, сопутствующих заболеваний и медицинских показаний к занятиям, особенностей психических и личностных качеств, а также уровня физического развития и физической подготовленности воспитанника. Основная цель методики для детей с ДЦП заключается в том, чтобы ребенок почувствовал себя в воде как можно более самостоятельным.

Во время занятий плаванием учитываем специфику воздействия водной среды на организм ребёнка. Она играет существенную роль в значительном уменьшении тяжести тела в воде под действием выталкивающей силы. Это очень важно при физической тренировке для детей с заболеваниями нервной системы и нарушениями развития опорно-двигательного аппарата.

Выводы. Многолетний опыт работ и наблюдения показали высокую эффективность физвоспитания и плавания для реабилитации детей с ОВЗ. Помимо функций закаливания и овладения навыком передвижения в воде, занятия в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств. Индивидуальный подход к ребёнку, рациональное и систематическое использование комплекса физических упражнений, включающего подвижные игры на воде, модифицированные упражнения, задания на развитие памяти, внимания, воображения, позитивно влияют на психическую сферу детей с ЗПР, ОВЗ и обеспечивают положительную динамику реабилитации воспитанников [4].

1. Протченко Т.А. Семёнов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М. «Айрис пресс»-2013.

2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – Москва, «Просвещение», 1987.

3. Булгакова Н.Ж. Плавание.- М.:ФиС, 2015.

4.Зотова Р.Ф., Кирилова Т.Г. «Современные методы исследования адаптации школьников к учебной и физической нагрузкам». – Набережные Челны, Кам ГИФК, 2012.

ПАШИНСКАЯ В. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. В. Лисюк, старший преподаватель

МЕТОДЫ ОТБОРА В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДО

Введение. Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность спортивного отбора лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для данного вида спорта качеств.

Спортивный отбор в группу дзюдо – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности детей, подростков к этому виду спорта. Однозначных выводов о пригодности к занятиям дзюдо делать не стоит, т.к. существует механизм компенсации способностей, а требования к занимающимся дзюдо достаточно условны. Пригодность к занятиям дзюдо может определяться в тестах, характеризующих подвижность нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций.

Цель работы – исследование методов отбора в группы начальной подготовки дзюдо, определение важнейших параметров отбора, выявление необходимых качеств начинающих спортсменов, закономерностей и методик отбора, анализ этапов отбора.

Задачи исследования: По данным литературных и интернет-источников проанализировать методы отбора спортсменов для занятий дзюдо, раскрыть критерии спортивного отбора для занятий дзюдо.

Методы исследования. В работе применяются методы анализа научно-методической литературы, синтеза и обобщения информации и другие.

Результаты и их обсуждение. Спортивный отбор в дзюдо реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования. Определены основные методы спортивного отбора в дзюдо:

- Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

- Медико-биологические методы выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма дзюдоиста и состояние его здоровья.

- Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

- Социологические методы позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям дзюдо и высоким спортивным достижениям.

Осуществляется поступательный отбор в 4 этапа: массовый просмотр детей, выявление потенциально одаренных к дзюдо, привлечение перспективных дзюдоистов к централизованной подготовке, отбор в сборную команду. Первый этап является отбором в группы начальной подготовки. Основными задачами первого этапа работы являются массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься дзюдо в соответствии с возрастом, определенным в данном виде спорта.

Критериями, значимыми для спортивной ориентации, являются рекомендации преподавателя физкультуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка тренером-преподавателем с позиций перспективы занятий дзюдо. Уделяется больше внимания детям, имеющим более высокий уровень физической подготовленности. Среди личностных качеств приоритетными часто являются агрессивность и жесткость в противоборстве.

Выводы. Таким образом, анализ научно-методической литературы по проблеме отбора и ориентации детей и подростков к систематическим занятиям спортом показал, что, существуют определенные критерии, методы, приемы и формы отбора в группы начальной подготовки. Современные научно-методические публикации раскрывают некоторые аспекты проведения спортивного отбора в борьбе, однако требуется проведение более детального научного обоснования в данном направлении. Поэтому, существует необходимость раскрытия: структуры физического развития, физической и функциональной подготовленности юных борцов; критериев спортивного отбора для занятий борьбой; особенностей начальной подготовки борцов на первом этапе спортивного отбора.

ПЫТЛЯК А. Э.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Ф.К. Гоголюк, старший преподаватель

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Введение. Спорт, фитнес – для многих это давно уже не просто слова, а образ жизни. Эти люди, без сомнения, осведомлены о том, как желательно питаться при регулярных (пусть и на любительском уровне) занятиях спортом. Однако есть и другая категория – начинающие спортсмены. Те, кто, наконец, решился, переборол лень и записался в тренажерный зал. Занятия спортом – это всегда усиленная мышечная деятельность. Для нормальной работы мышц и достижения спортивных результатов (например, некоторого наращивания мышечной массы) появляется необходимость в дополнительном белковом питании. Ведь именно белок «отвечает» в нашем организме за формирование и восстановление клеток тела, тканей. Впрочем, не стоит забывать и об углеводах. Некоторые ошибочно считают, что их потребление нужно ограничить, от них, мол, толстеешь. Однако углеводы – это основной источник энергии.

Цель: Обеспечить достаточную информацию о питании спортсменов, отличии питания тренирующихся людей и тех, кто не занят физическим трудом.

Методы исследования: В работе применялись: анализ литературных и интернет источников, педагогическое наблюдение, математически-статистическая обработка полученных данных, контроль.

Результаты и их обсуждения: Конечно, важную роль как для начинающих, так и для более опытных спортсменов играет питание. Ежедневный рацион должен быть сбалансированным, а приемы пищи регулярными. Необходимо своевременно восполнять дефицит тех питательных веществ, которые организм затрачивает во время интенсивных тренировок. Итак, что же включает в себя понятие «правильное питание для спортсменов»? Его основными элементами выступают:

Достаточное суточное количество калорий (высчитывается индивидуально, исходя из возраста, роста, антропометрических показателей и энергетических затрат атлета);

Необходимое количество воды (суточный минимум – 2-2,5 л);

Одним из базовых элементов любого рациона выступает соотношение белков, жиров, углеводов (БЖУ). Необходимо отметить, что дефицит ненасыщенных жиров в рационе спортсменов негативно сказывается на иммунной функции организма и вызывает нарушение синтеза

тестостерона – гормона, который «несет ответственность» за рост мышечной массы.

Правила спортивного питания

Следует выделить три ключевых момента:

1. Продукты должны быть качественными, а рацион – сбалансированным. Необходимо есть пищу, в результате переваривания которой спортсмен получит необходимое количество питательных веществ (с учетом регулярных интенсивных тренировок).

2. Питание должно быть частым, дробным, регулярным (режим). Крайний прием пищи перед тренировкой должен быть не позже 1,5-2 часов до ее начала (в большинстве случаев – сложные углеводы). После интенсивной физической нагрузки можно есть не ранее, чем через 40 минут (белки + простые углеводы).

3. Структура рациона должна соответствовать тренировочным целям (похудение или «сушка» – минимум углеводов, набор мышечной массы – большое количество сложных углеводов + белки). Характер питания обуславливается множеством факторов, основными среди которых являются такие: возраст и пол, масса тела, состояние здоровья, тренировочные цели и график нагрузок спортсмена. На первых этапах рекомендуется обратиться за помощью к специалисту (тренеру либо консультанту по питанию) – он поможет правильно «выстроить» индивидуальный рацион.

Вывод. Взаимосвязь физических нагрузок и питания очень четко прослеживается как в общих принципах, так и в частных примерах видов спорта, поэтому необходимо придерживаться как основополагающих аспектов рационального питания, так и выбирать какие-то особенности каждого отдельного вида спорта для того, чтобы поддержать в норме здоровье спортсменов, а следовательно, добиваться более высоких результатов.

1. Борисова, О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб. -метод. пособие/ О. О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.

2. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. 2-е изд. доп. – М.: Советский спорт, 2004,-220 с.

3. Батырев М., Батырева Т. Спортивное питание. – Спб. : Питер, 2005-144 с.

РОВНЕЙКО Д. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (II/III РАЗРЯДА) В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

В годичном и многолетнем тренировочных циклах можно выделить три вида спортивно-технической подготовки: общую, специальную техническую и совершенствование техники. Общая подготовка – овладение широким кругом двигательных навыков. Чем богаче набор двигательных навыков, тем движений в подготовительном периоде. Средством являются разнообразные упражнения: гимнастика, акробатика, прыжки, игры, метание. Специальная техническая подготовка – процесс овладения рациональной формой старта, стартового разбега и бега по дистанции. Средства – упражнения, представляющие элементы и целые упражнения, выполняемые в различных условиях и режимах. Совершенствование техники – подбор индивидуальных вариантов техники в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, повышение устойчивости выполнения упражнения под воздействием различных сбивающих факторов (ветер, противники, зрители, незнакомая дорожка и т. п.).

В настоящее время на основании научных данных и практического опыта сложилось определенное представление о правильной технике бега (модели). Критерием эффективности вариантов техники является спортивный результат. Для правильного выполнения движения необходимо понимание его спортсменом, соответствующая установка к действию, хорошая общая и специальная физическая подготовленность.

Индивидуальная спортивная техника спортсмена не является чем-то неизменным. Под влиянием различных внешних воздействий и роста уровня подготовленности она может изменяться в ту или другую сторону. Необходимо уметь не только обнаруживать ошибки, но и устанавливать причину их возникновения. Можно выделить следующие основные причины неправильного выполнения упражнений.

1. Ошибочное представление (модель) о выполняемом упражнении, возникшее в результате неточных его описаний, неправильной установки к его выполнению, или ошибочное восприятие модели упражнения. Для устранения этой причины необходимо уточнение модели посредством словесной корректировки, показа кинограмм, фотографий.

2. Недостаточная физическая подготовленность (слабое развитие силы, быстроты, выносливости, неумение расслаблять мышцы и т. п.). Этот недостаток устраняется применением соответствующих специальных упражнений.

3. Неправильно выполняемые отдельные элементы движения, которые можно исправить с помощью соответствующих специальных упражнений. В процессе обучения и совершенствования спортивной техники целесообразно тренировать и совершенствовать управляющие способности организма. Чем более постоянны условия, в которых выполняется изучаемое упражнение, тем прочнее стереотип (неизменность, точность повторения) образуемого навыка. Однако на практике любое упражнение не может повторяться совершенно точно, так как меняются внешние условия его выполнения: направление и сила ветра, качество дорожки и т. п. Поэтому образование «слишком стереотипного» двигательного навыка может привести к тому, что в изменившихся условиях внешней среды эффективность выполнения упражнения будет снижаться в результате пониженной (внутри организма) управляемости движением. Так называемый скоростной барьер также часто является результатом образования слишком жесткого стереотипа на определенную скорость. Повышенная управляемость достигается путем выполнения тренируемого упражнения в изменяющихся условиях (например, бег со старта и по прямой с разной скоростью, в разных условиях – по прямой, повороту, в гору, сидя, лежа и т. д.).

Каждое упражнение складывается из множества взаимосвязанных элементов. Неправильное выполнение хотя бы одного из них приводит к ошибке выполнения упражнения в целом. Поэтому целесообразно совершенствовать и тренировать выполнение каждого отдельного элемента и упражнения в целом. При выполнении упражнений не только совершенствуются навыки, но и повышаются двигательные качества, обеспечивающие выполнение тренируемого упражнения.

Несмотря на кажущуюся легкость и доступность, спринтерский бег требует от спортсмена высокого уровня развития быстроты движений, общей и скоростной выносливости, мышечной силы и умения ее концентрировать в быстро выполняемом толчке, высокой координации движений, а также умения расслаблять мышцы. Все эти требования определяют выбор средств и методов тренировки, а также правильного их сочетания и распределения по периодам.

Общая физическая подготовка создаёт функциональную базу развития специальной работоспособности и предшествует ей.

Для улучшения ОФП целесообразно применять все те упражнения, которые способствуют развитию недостающих у конкретного спортсмена качеств. В первой половине подготовительного периода целесообразно применять достаточно широкий круг общеразвивающих упражнений, стараясь сделать их достаточно эмоциональными. Разнообразие средств, мест и условий занятия обеспечивает разностороннее развитие.

К такого рода упражнениям можно отнести:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности с мягким покрытием.

2. Спортивные игры с мячом по упрощенным правилам (футбол, гандбол, баскетбол).

3. Акробатические упражнения (стойка на кистях, перевороты, кувырки назад и вперед) с последующим бегом 10–20 м с низкого старта.

4. Упражнения на снарядах и без снарядов с целью улучшения координации движений и укрепления слабых групп мышц (живота, спины, рук, ног).

5. Упражнения с отягощением: штангой, гирями, набивными мячами.

6. Упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

7. Различные прыжки толчком одной и двумя ногами: а) прыжки из полуприседа в полуприсед толчком двумя («лягушка»); б) прыжки вверх на одной ноге из положения упора присев на одной и выпрямленной назад другой ноге («блоха»); в) прыжки вперед из стороны в сторону с ноги на ногу; г) прыжки на одной ноге с поджиманием толчковой ноги в полете; д) прыжки с места (тройной, пятерной, десятерной); е) различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

Специальная физическая подготовка осуществляется выполнением с разной интенсивностью и в разных условиях основного упражнения и упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, скорости, темпу и пр.). Специально-подготовительные упражнения представляют собой элементы основного упражнения и применяются как для совершенствования техники, так и для развития специальных качеств. Последнее регулируется длительностью, количеством повторений, силой и скоростью выполнения упражнений, а также режимом чередования упражнений с отдыхом.

Целесообразно разделить тренировочные нагрузки на группы соответственно характеру их биохимического и физиологического воздействия.

Н. П. Волков в 1970 г. предложил классификацию программ основных тренирующих воздействий для спринтеров.

I программа. Нагрузки аэробной направленности. Бег с малой интенсивностью (кросс). Способствует укреплению всего организма, и особенно сердечно-сосудистой и нервной систем, повышению общей выносливости. В подготовительном периоде целесообразно применять не реже 1 раза в неделю.

II программа. Нагрузки аэробно-анаэробного воздействия. Бег 400–800 м со средней скоростью. В подготовительном периоде применяется 1 раз в неделю.

III программа. Нагрузки анаэробного гликолитического воздействия. Бег с предельной и околопредельной скоростью на отрезках 150–300 м. На занятии рекомендуется выполнять сериями, по 2–3 повторения в серии. К этой программе следует отнести бег по 100 м в переменном темпе (для развития скоростной выносливости и тренировки регуляторных систем организма): бег 100 м быстро и 100 м медленно – 45–60 сек. Полезно один

раз в неделю применять переменный бег на 100 м и один раз интервальный бег на 150–300 м.

IV программа. Нагрузки анаэробно-алактатного воздействия. Эту группу можно разделить на подгруппы: локальная и интегральная подготовка.

РОВНЕЙКО Д. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк, старший преподаватель

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Введение. Одно из важнейших мест в физическом воспитании обучающихся принадлежит бегу. На уроках легкой атлетики с техникой бега связаны и другие двигательные действия – прыжки в длину и в высоту с разбега, метания. Поэтому в первую очередь необходимо решать задачи обучения технике бега.

Научные данные показывают, что примерно у 90% обучающихся отмечается целый ряд нерациональных движений и ошибок в беге, а именно: неполное разгибание опорной ноги при отталкивании; фаза опоры более продолжительна во времени, чем фаза полёта; постановка ноги с пятки и наружного свода стопы; перекрестная работа ног, то есть след правой ноги заходит влево за среднюю линию.

В связи с этим возникает необходимость формировать правильные двигательные навыки в беге.

Результаты и их обсуждение. В научно-методической литературе предпринята попытка помочь преподавателю физической культуры при обучении технике спринтерского бега. Предложенные упражнения направлены на формирование техники бега, они не имеют дозировки, преподаватель должен определять её самостоятельно.

Согласно принципу вариативности, преподаватель физической культуры имеет возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, видом учебного учреждения, регионально-климатическими условиями.

Технику бега принято условно делить на следующие фазы:

1. Старт.
2. Стартовый разгон.
3. Бег по дистанции.
4. Финиширование.

На уроках легкой атлетики при закреплении и совершенствовании техники бега целесообразно использовать специальные беговые упражнения (СБУ), в которых основная нагрузка падает на мышцы,

активно участвующие в работе. Важно сохранять свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но строго следить за соблюдением техники.

Для закрепления и совершенствования техники бега, а также для развития быстроты могут использоваться следующие беговые упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с последующим переходом на свободный бег.
2. Бег прыжками «с ноги на ногу» с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20-30 м).
3. Сменяющий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами.
4. То же, (10-20 м) с переходом на свободный бег.
5. Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции).
6. Переменный бег с несколькими переходами от максимального к бегу по инерции.
7. Бег с ходу на 10-20 м с заданиями:
 - а) выполнять беговые шаги как можно чаще;
 - б) выполнять с наименьшим количеством беговых шагов (на длину шага).
8. Бег с высокого, низкого старта по команде с переходом на бег по дистанции (20-30 м).

Хороший эффект в овладении структурой беговых движений дает выполнение беговых упражнений без помощи рук, а также переключения с работой рук и без них.

При беге по повороту туловище наклоняется немного влево для преодоления центробежной силы. Для улучшения устойчивости левая стопа ставится на дорожку развернутой наружу, а правая – внутрь. Амплитуда движения правой руки шире, чем левой. При этом при движении назад правая рука отводится несколько в сторону, а при движении вперед – больше внутрь. При беге с низкого старта для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой, колодки устанавливаются у внешнего края дорожки.

Методическая последовательность обучения технике бега по повороту:

1. Бег по кругу диаметром 40-50 м, постепенно уменьшая его радиус (доводя до 10-15 м) с различной скоростью. Обратить внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.
2. Бег по прямой с входом в поворот. При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами учащиеся должны плавно наклонить туловище влево и слегка повернуть в эту же сторону стопы ног.
3. Бег по повороту с последующим выходом на прямую.
4. Бег с высокого и низкого старта по повороту.

РУСАК Н. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ, В СООТВЕТСТВИИ С КРИТЕРИЯМИ АНАЭРОБНОГО И АЭРОБНОГО ПОРОГА

Введение. Каждый спортсмен должен включить анаэробный бег в свой тренировочный план. Это необходимо не только для максимального развития мышечной силы и выносливости, но и для эффективной отработки скоростных качеств. Анаэробная емкость является вторым по величине показателем производительности после аэробной емкости.

Цель работы – вывести на основе имеющихся литературных данных и собственных исследований практически обоснованную модель классификации тренировочных нагрузок на основе расчетных и практических критериев анаэробного и аэробного бега. *Методы исследования* – метод теоретической выборки.

Результаты и их обсуждения.

Анаэробный бег – это бег в режиме работы с кислородом. Это явление связано с недостатком кислорода для спортсмена из потребленного воздуха, когда организм начинает брать энергию из других возможных запасов. Аэробный бег – на грани максимального состояния (тело полностью обеспечено кислородом). Анаэробный бег – на грани своих возможностей (организму не хватает кислорода) [3]

Некоторые бегуны имеют ошибочные представления о значении слова "анаэробный". Однако это не их ошибка, потому что даже у многих физиологов есть устаревшая идея аэробного (упражнения низкой интенсивности) и анаэробного метаболизма. Часто можно услышать, как спортсмены говорят об этом стиле бега, когда интенсивность превышает порог лактата, который умеренно высок. Большинство здоровых людей могут выдержать его целый час [2, с. 98].

Выполнение в анаэробном режиме определяет объем дополнительной работы, которую можно выполнить в рамках одной тренировки. Когда высокая скорость поддерживается достаточно долго, организм достигает точки, в которой потребляет кислород с максимально возможной интенсивностью. Тем не менее спортсмен все же может немного ускориться с этого момента и продолжать некоторое время баллотироваться, прежде чем быть вынужденным перестать истощаться. Что позволяет сделать это, называется способностью мышц анаэробно кормить дополнительной работой без добавления кислорода.

Анаэробная нагрузка включает скорость и мощность. Она имеет решающее значение для бега на большие дистанции. Средний спортсмен считает, что такие факторы, как VO_{2max} , способность сжигать жир и

эффективность бега, являются ключевыми для результативности, но он, как правило, забывает о чистой скорости. Если отложить в сторону предрассудки и посмотреть на скорость бегунов на дистанции мирового класса, то видно, что чистая скорость так же важна, как и другие ключи производительности. Большинство марафонских бегунов могут пробежать 400 метров менее чем за 50 секунд.

Наиболее эффективной формой обучения построению анаэробной способности является набор интервалов средней дистанции. Например, бег 8 раз на 800 метров с 200-метровым восстановительным пробегом между интервалами. Идея заключается в том, чтобы сбавить скорость немного медленнее, чем самый быстрый темп, с которым вы можете справиться [5, с. 18].

Исследования показали, что силовая тренировка взрывной силы эффективно улучшает беговые качества. Это может показаться странным, ведь в реальных гонках практически нет анаэробной составляющей, и это правда. Главная причина, видимо, в том, что бег в анаэробном режиме подразумевает увеличение темпа шага, так что ноги сходят с земли быстрее и сильнее. Это улучшает ходовую экономичность, потому что половина энергии, которая двигает спортсмена вперед, обеспечивается не телом, а силой удара. Чем меньше времени тратится на контакт ног с землей, тем меньше эта свободная энергия теряется.

Таким образом, для спортсменов целью проведения видов тренировок, включающих анаэробный бег, является не развитие анаэробной метаболической способности, а, скорее, повышение скорости и прочностных характеристик мышечных волокон. Именно поэтому такие нагрузки следует проводить. Бег считается аэробным спортом. Ни один из факторов не является более важным для работы, чем способность принимать кислород из окружающей среды, доставлять его работающим мышцам и использовать для высвобождения энергии из глюкозы, жира и других видов топлива. Повышение этой способности – один из наиболее заметных эффектов развития. Те спортсмены, которым повезло родиться с естественно высокой аэробной способностью, неизменно являются лучшими бегунами на длинные дистанции [4, с. 111].

Однако аэробные упражнения – это не все. Важны и другие факторы. К ним относятся скорость, анаэробные показатели и экономичность. Вера в то, что работающие мышцы получают свою энергию либо полностью аэробно, либо полностью анаэробно, некорректна. Фактически, они почти всегда получают свою энергию от обеих систем одновременно, и баланс постепенно переходит от аэробного к анаэробному, по мере увеличения интенсивности упражнений. Действительно, тренировочная сила должна расти значительно выше уровня лактата (молочной кислоты), прежде чем мышцы получают большую часть своей энергии в анаэробных условиях. Если бы вы должны были бежать как можно быстрее в течение 2 минут, мышцы

получили бы около половины их энергии в аэробном режиме во время этого усилия.

Исследования показали, что приблизительно 75% лактата, который продуцируется в результате анаэробного переваривания глюкозы, дополнительно аэробно делает то же самое в мышечных клетках для высвобождения энергии. Остальное переносится в другие органы и ткани, где-либо разрушается аэробно, либо превращается обратно в глюкозу для последующего распада [5]. Если анаэробный гликолиз переклассифицирован как неполный аэробный, то практически единственным действительно анаэробным метаболизмом, который происходит в мышцах, является разрушение высокоэнергетических фосфатов. Этот тип становится преобладающим только при очень высокой интенсивности упражнений, например, при беге на 100 метров [4, с. 18].

Важность понимания того, что такое аэробный и анаэробный бег, улучшит ваши тренировки и спасет от преждевременного переутомления. Если спортсмен начинает слишком быстро бегать в середине тренировки или в самом начале, то в этом случае организм сразу переходит в анаэробное состояние, вырабатывая лактат. В результате усталость приходит раньше, а способность поддерживать темп резко снижается. Темп замедляется, и тело возвращается в аэробное состояние.

Чем быстрее бежит спортсмен, тем больше энергии он сжигает. Это действует во многом так же, как когда автомобиль сжигает топливо на шоссе. В долгосрочной перспективе организм должен экономить как можно больше ресурсов. Если пробежать в более высоких темпах, чем аэробный порог, то запасы "топлива" сгорят быстрее, что приведет к скорейшему завершению тренировки. Анаэробные упражнения будут более уместны для бега на короткие расстояния и во время тренировочного процесса.

Выводы: Поскольку анаэробная пробежка приносит эффект только высокими темпами, такую подготовку нельзя назвать легкой и простой. Однако достичь хороших показателей без комплексного подхода, который будет включать как аэробные нагрузки, так и анаэробные является реальным и достижимым.

1. Подготовка сильнейших бегунов мира / Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г. и др. – К.: Здоровья, 1990. – 208 с.

2. Свитин, В. Ф. Индивидуальное управление тренировочной нагрузкой бегунов на средние дистанции: дисс. канд. пед. наук / В. Ф. Свитин – Минск: АФВ и СРБ, 1996. – 186 с.

3. Смирнов, М. Р. Еще раз о «зонах относительной мощности» / М.Р. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – М. : Феникс, 1991. – 117 с.

4. Волков, Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочной нагрузки / Н. И. Волков, В. М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – М.: Наука, 1964. – 224 с.

5. Шаров, А. В. Методы тренировки как способы развертывания и интегрирования функциональной структуры соревновательного действия в беге на средние и длинные дистанции / А. В. Шаров // Ученые записки: Сб. реценз. Науч. Трудов. Вып. 7. – Мн.: БГАФК, 2003. – 130 с.

СЕЗИК С. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. И. Глебик, старший преподаватель

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЗЮДО

Введение. Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности и, требующей полной отдачи физических сил, также дзюдоисты испытывают психологические перегрузки. Этот вид спорта приучает человека реально оценивать свои силы, контролировать своё поведение. В учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности возникает много ситуаций, требующих проявления как нравственных, так и волевых черт личности.

Для того чтобы у занимающихся дзюдо выработать привычку нравственного поведения, чтобы они в нужный момент могли проявить волевые качества, тренеру самому необходимо создавать преднамеренные ситуации в учебно-тренировочном процессе, что позволяет ускорить формирование нравственно-волевых черт.

Цель работы – является разработка технологий повышения эффективности процесса воспитания волевых качеств, в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в дзюдо.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждения. Под психологической подготовкой дзюдоистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психологических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, учебно-тренировочная деятельность различного возраста дзюдоистов направлена на достижение и проявление высокой работоспособности – состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

- протекание психологических процессов: быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом

изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений;

- концентрация внимания, большая возможность распределить и сосредотачивать внимание; повышение динамики внимания – более быстрое переключение с одного технического действия на другое;

- способность дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;

- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;

- воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции. Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо соблюдать ряд требований:

- Соревноваться в разнообразных условиях: температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях, не поддаваться влиянию других людей. Соблюдение этого требования позволит расширить границы потенциальных возможностей занимающихся.

- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности на фоне утомления, с неудобным соперником. Обращать внимание дзюдоистов на это требование необходимо с младшего возраста.

- Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособляя ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации. В противоборстве важна внимательность, известно, что хороший спортсмен всегда ожидает неожиданности.

- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения. Установлено, что спортивная деятельность в дзюдо, требуя проявления тревожности и агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности, приводит к их регулированию

Выводы. Таким образом, психологическая готовность спортсмена к соревнованию не ограничивается его мотивацией, эмоциональным состоянием или точностью реагирования, она включает в себя комплекс психологических характеристик, отражающих состояние спортсмена в целом. Поэтому, психологическая подготовка спортсмена должна включать комплексную диагностику составляющих психологическую готовность спортсмена, и их коррекцию с целью приведения спортсмена к оптимальному боевому состоянию.

1. Семёнов, А. Г. Методологические и методические подходы к проведению педагогических исследований в спортивной борьбе / А. Г. Семёнов; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 2003. – С. 130–135.

СЕЛИВОНИК К. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк, старший преподаватель

РОЛЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему. Лыжный спорт – это радость, здоровье, долголетие.

Цель работы – доказать практическую значимость занятий лыжным спортом на психоэмоциональное и физическое состояние здоровья школьников.

Методы исследования. В работе применялись: изучение литературы, классификация знаний, систематизация материала.

Результаты и их обсуждения. Раскроем все аспекты пользы занятий лыжным спортом. Лыжные прогулки оказывают оздоровительное воздействие и очень полезны для здоровья. Они улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат. Также, лыжная прогулка поможет избавиться от лишнего веса. Длительность прогулки нужно увеличивать постепенно, чтобы не беспокоила мышечная боль и усталость. Тренировки необходимо проводить регулярно. Если наступили сильные морозы, то прогулку лучше отложить, потому что лыжная прогулка должна доставлять удовольствие, а не дискомфорт.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. При передвижении огромную нагрузку и укрепляющий эффект получает позвоночник. Лыжники практически не знают травм спины – растяжек, смещения межпозвоночных дисков, вывихов и прочих видов. А также они защищены от развития остеохондроза, и поэтому лыжный спорт является одним из лучших способов укрепления позвоночника и мышечного корсета [1].

Учёными-медиками доказано, что лыжная ходьба расширяет кровеносные сосуды мозга и сердца, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Во время прогулок на лыжах расширяются капилляры и мелкие артерии, кровь начинает свободнее циркулировать по телу, питая органы и

ткани организма. Следовательно, и сердце работает в благоприятных, облегчённых условиях и заряжается энергией. Лыжные прогулки укрепляют артерии мозга, которые являются одним из самых уязвимых звеньев человеческого организма, так как первыми реагируют на сильное нервное напряжение и переутомление. Именно поэтому при расстройствах нервной и сердечно-сосудистой систем лыжи не только полезны, но и целебны [2].

Хронические заболевания не являются поводом для отказа от лыжного спорта. Использовать лыжи для радости и укрепления здоровья можно ребятам: с сильной близорукостью; с лишним весом (ожирением); с искривленным позвоночником; с нервными расстройствами; со многими сердечно сосудистыми и легочными заболеваниями, пороками (при периодических осмотрах у врачей).

Более того, при правильно организованных занятиях очень многие ребята позже о своих болезнях забудут. Могут стать практически здоровыми и даже добиться высоких спортивных результатов.

Выводы. Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся. Передвижение на лыжах доступно в любые годы – с самых малых лет и до пожилого возраста. Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма. Все это обеспечивает высокий уровень здоровья и активное долголетие. Вместе с тем столь разнообразные условия передвижения на лыжах обуславливают всестороннее физическое развитие и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств – выносливости, силы и ловкости.

1. Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/08/14/vliyanie-lyzhnogo-sporta-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv>. – Дата доступа: 13.03.2020

2. Мелихов Я. П., Фролова Е. А. Формирование здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом // Молодой ученый. – 2017. – №21.1. – С. 45-47. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/155/44091/>. Дата доступа: 13.03.2020

СОЛОВЕЙ С. В., ПАВЛЮКОВИЧ Т. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ВИДЫ МЕТАНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СИЛЬНЕЙШИХ МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА МИРА

Введение. Метание молота среди женщин является относительно молодым видом легкой атлетики, система подготовки которого постоянно совершенствуется. По мнению многих специалистов спорта, опыт подготовки спортсменов, добившихся успехов на международных соревнованиях, должен быть положен в основу подготовки молодых спортсменов [1].

Цель работы – определение видов метаний применяемых в подготовке сильнейших метательниц молота современности.

Методы исследования. В работе применялся ретроспективный анализ протоколов соревнований высшего уровня и документальных материалов спортивных биографии сильнейших метательниц молота мира.

Результаты и их обсуждения. Изучались протоколы Чемпионатов мира и Олимпийских игр по метанию молота среди женщин, за период с 1999 по 2019 годы. Результаты выступлений спортсменок были взяты из официальных протоколов, расположенных в Интернете на сайте World Athletics (Всемирная легкоатлетическая ассоциация). С этого же сайта были получены ретроспективные данные об индивидуальных спортивных результатах финалисток в применении других видов метаний в своей спортивной подготовке.

Выводы. Таким образом, 59 спортсменок из 22 стран, занимали 1–8 места на 11-и Чемпионатах мира и 5-и Олимпийских играх. Из них 25 спортсменок (42,37%), в своей подготовке применяли только метание молота. Оставшиеся 34 (57, 63%) спортсменки, применяли толкание ядра, метание диска, веса и копья.

По одному виду метаний применяли 11 спортсменок, по два – 14, а по три вида – 9 метательниц молота. Метание копья в своей подготовке применяла только одна спортсменка.

1. Теория и методика спорта : учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова, В. П. Филина. – Москва, 1997. – 416 с.

СТАДНИК Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. М. Винидиктова, преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ ГИРЕВОГО СПОРТА

Введение. Упражнения гиревого спорта для многих людей являются одним из средств физической подготовки. При обучении этим упражнениям занимающиеся овладевают навыками поднимания тяжестей, получают хорошую физическую и волевую закалку и приобретают необходимые общие и специальные знания, предусмотренные программой. Обучение подниманию гирь предполагает также выявление способных спортсменов, с которыми проводятся учебно-тренировочные занятия для их дальнейшего спортивного совершенствования.

Цель работы – изучить средства и методы обучения упражнениям гиревого спорта.

Методы исследования. В работе применялись метод анализа научной и научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждения. Общая схема обучения упражнениям складывается из следующих этапов:

- демонстрация изучаемого способа поднимания гирь и его элементов;
- теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов;
- опробование способа (попытка поднимать гири (гирю) изучаемым способом), в сочетании с заданным дыханием в отдельных фазах подъема;
- практическое ознакомление с формой двигательных действий;
- овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений;
- освоение упражнения и рационального дыхания в целом;
- совершенствование техники упражнения и его элементов.

При обучении различным двигательным действиям при поднимании гирь используются многочисленные упражнения. Они должны выполняться так, чтобы двигательный арсенал обучающихся спортсменов последовательно расширялся. Однако не следует увлекаться увеличением числа упражнений. Нужно применять такие, которые были бы направлены на решение конкретной задачи, использовались бы для приобретения определенного навыка.

Отдельные элементы техники выполнения упражнений гиревого спорта изучаются в таком порядке.

1. При выполнении упражнения как без гирь, так и с одной гирей проводится подробное ознакомление с движениями и их предварительное изучение.

2. Выполнение упражнений с облегченными гирями. В этом случае в условиях естественного взаимодействия спортсмена с гирями осуществляется освоение навыка выполнения упражнений.

3. Выполнение упражнений с гирями соревновательного веса. Такое выполнение упражнений используется для совершенствования навыка поднимания гирь и развития физических качеств.

При изучении упражнения в целом следует выполнять их в заданные отрезки времени в оптимальном темпе, но при этом подчинять движения дыханию. Только сочетание движений с дыханием может способствовать качественному освоению всех способов поднимания гирь в полной координации процесса напряжения и расслабления работающих мышц в соответствии с ритмо-темповым рисунком упражнения.

В процессе обучения необходимо обращать внимание занимающихся на основные ошибки и устранять их в первую очередь. Как правило, эти ошибки создают дополнительные моменты сил, которые приводят к избыточным движениям, мешают правильному выполнению рабочих движений, нарушают координацию и т.д.

После выполнения любых упражнений, особенно после тех, которые связаны с задержкой дыхания, следует проделывать дыхательные упражнения.

Для получения навыков в технике поднимания гирь (гири) и его элементов используются облегченные гири, которые поднимаются в течение небольших отрезков времени и в невысоком темпе. При этом необходимо согласовать движения ног, туловища, рук с дыханием (вдох выполнять в моменты ослабления действия сил тяжести гирь на грудную клетку). По мере совершенствования техники и функциональной подготовленности продолжительность и темп поднимания гирь увеличиваются.

1. Максимович, В. А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности / В. А. Максимович, В. А. Коледа, С. К. Городилин. – Гродно, 2012.

СТАНЧУК Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Введение. Физические нагрузки кондиционного плавания заметно превышают нагрузки, применяемые в оздоровительном плавании, поэтому они используются для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности. К кондиционному плаванию можно отнести

поддержание спортивного долголетия – плавание для ветеранов, где целью является не достижение максимального результата, а поддержание уровня двигательных качеств и плавательной подготовленности, необходимого для участия в соревнованиях возрастных групп. Данный вид характеризуется невысоким уровнем тренировочных нагрузок, определяемым с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Цель работы – в своей работе мы описали особенности кондиционной тренировки.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. При всем многообразии задач, которые стоят перед кондиционной тренировкой, их решение сводится к определению основных целей: достижение заданного уровня спортивных результатов (спортивного разряда или квалификационной нормы) и поддержание ранее достигнутого уровня спортивных результатов. В ходе годичного цикла кондиционной тренировки решаются основные задачи:

- 1) совершенствование техники способов плавания, стартов и поворотов;
- 2) обучение контролю за темпом и шагом гребковых движений;
- 3) развитие подвижности в суставах;
- 4) развитие аэробных возможностей за счет постепенного увеличения объемов плавания (в полной координации и по элементам), а также с помощью средств ОФП;
- 5) постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках.

Выводы. Таким образом, в кондиционной тренировке применяют разнообразные упражнения с отягощениями на суше с акцентом на темп движений и для развития силовых способностей. Так же используют специальные лопатки, отягощения, резиновые шнуры и другие средства, создающие дополнительное сопротивление при гребковых движениях.

СТАРИНСКАЯ В. В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – А. В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

Введение. Методика тренировки в спринтерском беге на протяжении многих лет постоянно совершенствуется. С целью повышения эффективности тренировочного процесса спринтеров необходимо применение более совершенных форм управления подготовкой, основу которой составляет

контроль специальной подготовленности. Для контроля эффективности процесса подготовки спринтеров, как правило, используются данные их физической подготовленности [1]. Наиболее важно определять силовые параметры, которые могут позволять судить о готовности спринтера адекватно совершенствовать специальную скоростную подготовленность.

Цель работы – исследовать специальную силовую подготовленность девушек-спринтеров на предсоревновательном этапе тренировки.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, и дневников спортсменов, педагогические наблюдения, тестирование специальной силовой подготовленности: присед со штангой, прыжок с места, тройной прыжок с места, пятерной прыжок с места, 10-й прыжок с места.

Исследовались девушки-спринтеры квалификации от 3 разряда до мастера спорта, всего 9 студенток факультета физического воспитания в возрасте 18-19 лет. Таким образом, исследуемая группа имела среднее значение роста $167,33 \pm 1,75$ см, а показатели веса составляли $59,11 \pm 1,70$ кг. Данные показатели соотносятся для среднегрупповых характеристик девушек, занимающихся спринтом [1].

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Специальная силовая подготовленность показала, что в тесте «Присед со штангой на плечах» показатели составляли $92,22 \pm 4,80$ кг, что в модельных характеристиках позволяет говорить о высокой специальной силовой подготовленности нижних конечностей девушек.

Специальная скоростно-силовая подготовленность по показателю, отражающему мощность мышечных усилий в тесте «Прыжок с места» составила $2,35 \pm 0,02$ см, что говорит о взрывной силе мышц нижних конечностей девушек-спринтеров.

Специальная скоростно-силовая подготовленность показала, что в тесте «тройной прыжок с места» показатели составили $6,68 \pm 0,19$ см, что говорит о том, что необходимо достичь более высоких модельных значений данного вида подготовленности.

Таблица 1 – Среднестатистические параметры специальной силовой подготовленности исследуемых спортсменов

№	Статистические показатели	Параметры силовой подготовленности				
		Присед со штангой на плечах	Прыжок с места	Тройной прыжок с места	Пятерной прыжок с места	10-й прыжок с места
1	Среднее	92,22	2,35	6,68	11,14	23,30
2	Ошибка среднего	4,80	0,02	0,19	0,33	0,82

Показатели специальной скоростно-силовой подготовленности в тесте «Пятерной прыжок с места» составляли $11,14 \pm 0,33$ см, что позволяет говорить о силе упругости в мышцах при проявлении специальной силовой подготовленности.

Специальная скоростно-силовая подготовленность показала, что в тесте «10-й прыжок с места» показатели составляли $23,30 \pm 0,82$ см, что в модельных характеристиках говорит о высокой специальной силовой подготовленности девушек, занимающихся спринтерским бегом.

Выводы. Таким образом, наши исследования показывают, что уровень специальной силовой подготовленности в исследуемой группе не совсем соответствовал модельным характеристикам для уровня КМС. Можно полагать, что в структуре подготовки спринтеров, особенно на уровне 3-1 разрядов недостаточно присутствует скоростно-силовая подготовленность, которая является более важным критерием, чем уровень силовых способностей, тестируемых в приседе со штангой на плечах.

1. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 72 с.

СТАРИНСКАЯ В. В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – А. В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

Введение. Строя процесс подготовки в спринтерском беге большое внимание отводится скоростной подготовке, она рассматривается с точки зрения комплекса средств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Но, рассматривая подготовку спринтеров необходимо учитывать скоростную выносливость, ведь именно это качество играет ключевую роль на дистанциях 100–400 м [1].

Цель работы – исследовать специальную скоростную подготовленность девушек-спринтеров на подготовительном этапе тренировки.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, и дневников спортсменов, педагогические наблюдения, тестирование специальной скоростной подготовленности: бег 30 м с хода, бег 30 м с низкого старта, бег 60 м с высокого старта, лучший результат на 60 м, бег 300 м. Исследовались девушки-спринтеры квалификации от 3 разряда до мастера спорта, всего 9 студенток факультета физического воспитания в возрасте 18-19 лет. Таким образом исследуемая группа имела среднее значение роста $167,33 \pm 1,75$ см, а показатели веса составляли $59,11 \pm 1,70$ кг.

Данные показатели соотносятся для среднегрупповых характеристик девушек, занимающихся спринтом [1].

Результаты и их обсуждение.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Результаты характеризующие максимальную скорость до дистанции 30 м показали следующие значения в тесте «Бег 30 м с хода» – $3,32 \pm 0,05$ с, что соответствует уровню подготовленности кандидата мастера спорта (КМС). Результаты характеризующие стартовую скорость в тесте «Бег 30 м с низкого старта» $4,16 \pm 0,04$ с, что соответствует уровню модельных характеристик КМС.

Комплексная подготовленность в тестах на тренировке по бегу на 60 м составила $7,92 \pm 0,08$ с, что соответствует уровню подготовленности 1 разряда. В реальности в соревнованиях результаты составили $8,22 \pm 0,11$ с, что соответствует 2 разряду. Результаты характеризующие скоростную выносливость в тесте «Бег 300 м» $46,98 \pm 1,50$ с, что соответствует уровню модельных характеристик 3 разряда.

Таблица 1 – Среднестатистические параметры специальной скоростной подготовленности у исследуемых спортсменов

№	Статистические показатели	Параметры скоростной подготовленности				
		Бег 30 м с хода	Бег 30 м с низкого старта	Бег с/в.ст.60 м	Лучший рез-тат на 60 м	Бег 300 м
1	Среднее	3,32	4,16	7,92	8,22	46,98
2	Ошибка среднего	0,05	0,04	0,08	0,11	1,50

Например, по данным [2] повышение показателей в беге на 30 м составляло до 8-9,5% ($P < 0,05$), а в беге на 60 м до 5,3%, в беге на 100 м до 4,2%, в беге на 200 м до 5,5% ($P > 0,05$), что соответствует и данным нашего исследования. У девушек-спринтеров 15 лет [2] не отмечалось достоверной взаимосвязи ($P > 0,05$) между результатами контрольных упражнений и тотальными размерами тела, что говорит о большой индивидуальности по антропометрическим показателям. Таким образом, результат в спринтерском беге на основные дистанции зависит от уровня развития свойств быстроты (бег на 30 и 60 м). В 18-летнем возрасте наиболее эффективно выявляется достоверная связь между результатами в беге на основные дистанции и уровнями развития качества быстроты (бег на 30 и 60 м), скоростной выносливости (бег на 300 м) [2].

Выводы. Таким образом, результат в спринтерском беге на основной дистанции во многом зависит от уровня развития свойств быстроты, что и определяется результатами контрольных испытаний в беге на 30 метров со старта и с ходу. Наиболее эффективным метода контроля

подготовленности являются тесты на различных дистанциях позволяющие контролировать как максимальную скорость, так и скоростную выносливость.

1. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. М. : Олимпия Пресс, Терра–Спорт, 2001. – 72 с.

2. Бобкова, Е. Н. Взаимосвязь уровня общей и специальной физической подготовленности у девушек–спринтеров 15–18 лет / Е. Н. Бобкова // Оптимизация образовательного процесса и спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва : матер. научно-практич. конф. / под ред. А.Н. Хорунжего, и др. – Смоленск, 2007. – С. 116–119.

СТРУНЕЦ В. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О. В. Гурская, преподаватель

ПОСТРОЕНИЕ, СОДЕРЖАНИЕ И ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Каждый здоровый молодой человек может достигнуть высоких результатов при регулярной, правильно организованной тренировке.

Система спортивной тренировки предусматривает определенную организацию и планирование. Тщательное планирование спортивной тренировки – залог успеха в работе. Современная тренировка, требует много времени. Задача тренера – помочь своим ученикам оптимально сочетать занятия спортом с другими сторонами жизни: учёбой, трудом, общественной работой, отдыхом и культурным досугом. Для достижения эффективности тренировочного процесса необходимо четко планировать подготовку легкоатлета.

Цель работы – изучить содержание и технологию подготовки квалифицированных спортсменов на примере спортивного дневника мастера спорта по спортивной ходьбе

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, интернет ресурсов, анализ спортивного дневника мастера спорта по спортивной ходьбе.

Результаты и их обсуждения. Общий перспективный план подготовки спортсмена включает следующие разделы: краткая характеристика; цель многолетней подготовки и главные задачи по годам; этапы и сроки подготовки; главные соревнования на каждом этапе; спортивно-технические показатели по этапам; основная направленность тренировочного процесса по этапам; число занятий, соревнования и отдыха по этапам; тренировочная нагрузка по этапам; контрольные

нормативы по этапам; перспективы в учёбе, повышения уровня специальных знаний, сроки врачебного контроля и диспансеризации; график учебно-тренировочных сборов и места занятий. Далее подробно рассмотрим содержание тренировки мастера спорта по спортивной ходьбе. В дневнике он отмечал все тренировочные нагрузки, отдых, соревнования, самочувствие перед тренировкой и после нагрузок.

Подготовительный период имеет следующие задачи: повышение общей физической подготовленности; развитие двигательных качеств СФП); овладение техникой; освоение элементов тактики; воспитание морально-волевых качеств; повышение уровня теоретической подготовленности. Решение этих задач зависит от специализации и уровня подготовки занимающегося. Ходоки в подготовительном периоде развивают преимущественно общую и специальную выносливость. Время от времени в ходе подготовительного периода в занятия уместно включать прикидки для контроля за эффективностью выполняемого плана. Соотношение ОФП и СФП в подготовительном периоде зависит от уровня подготовленности спортсмена. По мере повышения его квалификации увеличивается значение СФП. В подготовительном периоде объем тренировочной работы по сравнению с остальными периодами должен быть наибольшим. Это нужно для того, чтобы заложить прочную базу для достижения стабильных результатов в период соревнований. В ходе анализа спортивного дневника можно сделать вывод, что в подготовительном периоде, который составил 6 недель, общий объем нагрузки составил 890 км. Из них бега – 430 км, ходьбы 344 км, прогулки 116 км и 3 км бассейн. Помимо этого, присутствовали походы в баню по четвергам. Спортсмен готовился к кубку РБ по спортивной ходьбе.

В соревновательном периоде основные задачи легкоатлета – это: поддержание или повышение достигнутого уровня общей физической подготовки; совершенствование СФП; совершенствование спортивной техники; овладение тактикой в процессе участия в соревнованиях; повышение уровня морально-волевой подготовки; повышение уровня теоретической подготовки. Первый месяц соревновательного периода носит преимущественно тренировочный характер. Поэтому перед соревнованиями не устраивают дополнительного отдыха, рассматривая их как часть тренировки. Большое значение приобретают дни активного отдыха, в которых используются упражнения, не связанные с основным видом спортсмена. Во втором месяце соревновательного периода легкоатлет начинает готовиться к достижению максимальных результатов. Вместе с тем тренировка постепенно приобретает новые качественные черты: возможно снижение объема работы и постепенное увеличение ее интенсивности по сравнению с подготовительным периодом. Круг тренировочных средств сужается, занятия становятся более специализированными. Из дневника видно, что общий объем нагрузки составил 1010 км. Из них бега 344, ходьбы 540, прогулки 126 км. Так же

походы в баню пару раз в месяц. В проходивших соревнованиях «Кубок Республики Беларусь», в котором данный спортсмен выступал на дистанции 35 км и занял первое место.

После напряженного подготовительного и соревновательного периодов требуется восстановление сил спортсмена. Этой цели служит переходный период. Основные задачи этого периода: поддержание достигнутого уровня подготовленности и обеспечение отдыха для центральной нервной системы. Эти задачи осуществляются благодаря сочетанию умеренной по объему и интенсивности тренировки и активного отдыха, переключения на другие виды спорта.

Выводы. Таким образом, можно сделать выводы, что тренировка квалифицированных спортсменов имеет свои технологии. Весь процесс подготовки строится в соответствии календарным планом соревнований, которые регламентируются Федерацией. Исходя из показанного результата, можно сделать вывод, что тренировочный процесс составлен грамотно, интервалы нагрузки и отдыха подобраны верно. Можно заметить, что в соревновательном периоде происходит постепенное увеличение интенсивности работы по сравнению с подготовительным. В тренировках переходного периода снижена интенсивность, для правильного восстановления спортсмена.

1. Бальсевич, В. Физическая культура для всех и для каждого / В. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988.
2. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Л. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
3. Легкая атлетика для юношей: Сборник статей / Под ред. П. Лимаря. – М. : Физкультура и спорт, 1984.

ЦЕЛУЙКО Д. В.

Минск, БГПУ им. М. Танка

Научный руководитель – В. Ф. Кобзев, канд. мед. наук, доцент

ДИНАМИЧЕСКАЯ СТАБИЛОМЕТРИЯ КАК МЕТОД ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Введение. Одним из современных методов диагностики является стабилметрия, позволяющая оценивать стабильность удержания позы человека на основании результатов исследования опорной реакции на стабилметрической платформе [2]. Данная методика актуальна в тех видах спорта, где умение сохранять равновесие определяет спортивный результат [1]. Поэтому в качестве исследуемого вида спорта нами был избран биатлон.

Цель работы – исследовать и оценить двигательно-координационные способности молодых биатлонистов при помощи стабилметрии.

Методы исследования. Для проведения исследований нами была выбрана отечественная учебно-тренажерная система (УТС) «БАЛАНС». Она была создана коллективом авторов (А.В. Короленок и др.) в 2009-2010 гг. Её отличительной чертой является использование не статичного устройства, а качающейся стабиллоплатформы с измерением угла наклона поверхности опоры. Удерживать равновесие в данном случае намного труднее, при этом весь процесс компьютеризирован. УТС «БАЛАНС» позволяет проводить модификации тестирования с различными видами помех и стимуляций. Основным показателем данного тестирования авторы считают эффективность проведения теста. Рассчитывается интегральный показатель эффективности (ИПЭ), представляющий собой среднее арифметическое аналогичных показателей пяти проб. Оценивается ИПЭ по специальной оценочной шкале: «очень плохо»: 0 – 10%; «плохо»: 11 – 20%; «удовлетворительно» («удовл.»): 21 – 30%; «хорошо»: 31 – 40%; «отлично»: 41% и более [3].

Организация исследования. В октябре 2019 г. на базе Республиканского центра олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи» нами проведено обследование 19 биатлонистов экспериментальной группы. Возраст обследуемых составил от 12 до 17 лет. Юношей обследовано 9 человек, а девушек – 10 человек. Стаж занятий биатлоном спортсменов составил от 1 до 4 лет. Спортивная квалификация: III-I взрослый разряд. В декабре этого же года на базе ГУО СШ №215 г. Минска было проведено обследование контрольной группы: 20 школьников 8 «Б» класса, не занимающихся спортом. Возраст обследуемых составил 13-14 лет. Юношей и девушек было поровну (по 10 человек).

Результаты и их обсуждение: ИПЭ по биатлонистам составил 35,3%, что соответствует оценке «хорошо». При этом по 9 юношам этот показатель составил 33,2% (что соответствует этому же оценочному критерию). Более подробный анализ показывает, что из 9 юношей оценку «плохо» получил 1 человек (11,1%); «удовл.» – 2 чел. (22,2%); «хорошо» – 5 человек (55,5%); «отлично» – 1 чел. (11,1%). Среди 10 девушек экспериментальной группы ИПЭ составил 37,3%, что соответствует оценке «хорошо». При этом оценочные критерии «плохо» и «удовл.» не получил никто, 8 чел. получили эту же оценку («хорошо»), и 2 чел. – «отлично». ИПЭ по контрольной группе в среднем составил 21,1%, что соответствует оценке «удовл.» При этом по 10 юношам ИПЭ составил 23,6%, а по 10 девушкам 18,6%, что оценивается как «удовл.» и «плохо» соответственно. Более подробный анализ показывает, что из 10 юношей оценку «плохо» получили только 3 человека, все остальные – «удовл.». Половина девушек получили оценку «удовл.», трое получили оценку «плохо» и ещё две девушки получили оценку «очень плохо».

Выводы. Таким образом:

1. Интегральный показатель эффективности с возрастом имеет тенденцию к повышению (особенно у юношей), в то же время четкой зависимости ИПЭ от половой принадлежности обследованных не установлено.

2. Двигательно-координационные способности (по ИПЭ) у юношей и девушек, занимающихся биатлоном, значительно выше, чем у школьников, что, вероятно, можно объяснить требованиями спортивной специализации у лиц в экспериментальной группе (33,2% против 23,6% у юношей; 37,3% против 18,6% у девушек; 35,3% против 21,1% по всем обследованным).

1. Методические рекомендации по использованию стабилметрических методов оценки функции равновесия у спортсменов в зимних видах спорта [Электронный ресурс] // ГБУ ЦСП по легкой атлетике [Офиц. сайт]. URL: <http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/bio-ant/metod-bio-ant02-04.pdf> (дата обращения 14.11.2019).

2. Московский консенсус по применению стабилметрии и биоуправления по опорной реакции в практическом здравоохранении и исследованиях / НИИ нормальной физиологии имени П.К. Анохина. – М., 2017 – 10 с.

3. Короленок А. В. Применение учебно-тренажерной системы «Баланс» при подготовке военнослужащих специальных подразделений: методические рекомендации / А. В. Короленок. – Минск: ООО «ВалеоМастер», 2014. – 44 с.

ЧЕРНООКАЯ Я. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О. В. Гурская, преподаватель

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ 100-400 М

Введение. Спортивная тренировка подразумевает собой физическую, технико-тактическую и морально-волевую подготовку спортсмена, осуществляемую посредством физических упражнений. Применение общих и специальных физических упражнений, учебно-тренировочной работе в широком смысле характеризуется, как весь планомерный процесс подготовки спортсменов к выполнению разрядных нормативов. Главная форма тренировки – это физическая нагрузка посредством физических упражнений (тренировка в узком смысле и соревнования). Кроме того, необходимые для полноценной спортивной подготовки формы и средства – это в первую очередь: теоретическое обучение с целью сообщения спортивно-технических, тактических результатов, обсуждения и совещания в тренировочной группе, которые служат по преимуществу для анализа и оценки тренировки и соревнований.

Цель исследования – дать общую характеристику технической, тактической, психологической подготовки спортсменов.

Методы исследования – изучение и анализ научно-методической литературы, интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждения. Рассмотрим несколько видов подготовки спортсменов:

1. *Тактическая подготовка* – это овладение тактикой, т.е. приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия правильных решений в ходе состязания. В процессе освоения спортивной тактики спортсмен изучает закономерности тактики, ее формы; разрабатывает тактические планы, совершенствует тактические умения и навыки, воспитывает тактическое мышление. Основной путь совершенствования тактического мастерства бегунов – это путь систематического участия в соревнованиях различного ранга, а также тщательного анализа с целью конкретизации задач дальнейшей тактической подготовки. В тактической подготовке бегунов важным является формирование умения увязывать технику бега с функциональным состоянием организма на каждом конкретном участке соревновательной дистанции. Есть индивидуальная, групповая и командная тактика. Тактика также может быть активной, пассивной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика – это заранее спланированное предоставление инициативы сопернику с тем, чтобы в нужный момент предъявить решительные действия. Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с регулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег. Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

2. *Психическая подготовка* – это формирование и совершенствование морально-волевых качеств, необходимых для избранного вида спорта. Говоря о психической подготовленности бегунов на 100-400м, необходимо ознакомиться с таким психическим феноменом, как состояние тревожности. Как состояние, она выражается в появлении беспокойства, опасения, напряженности, без видимой на то причины. Самое непосредственное отношение к психической подготовленности бегунов имеет интеллектуальная подготовленность. Интеллектуальная подготовленность бегунов определяется в первую очередь уровнем знаний о закономерностях спортивной тренировки, способностью к разработке тактических планов.

3. В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. К ней можно отнести знания теории и практики легкоатлетического спорта, знания вопросов психологической подготовки спортсмена, понятия о системе физического воспитания и о теории спорта, знания профилактики травматизма и т.п. Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы

развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Выводы. Исходя из всего сказанного, можно сделать вывод о том, что тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками избранного вида спорта, которые применяются в учебно-тренировочном процессе в легкой атлетике. Прежде чем составлять учебно-тренировочный план по легкой атлетике (беговые виды спорта) на этап подготовительного, предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов подготовки, нужно точно проанализировать состояние тренированности, уровень достижений, применявшуюся тренировочную и соревновательную нагрузку. Учебно-тренировочный процесс, должен строиться индивидуализировано и не может проводиться по стандартной схеме.

1. Дьяченко, М. И. Психология высшей школы / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, С. Л. Кандыбович – Минск : Харвест, 2006 – 416 с.

2. Коваленко, В. А. Физическая культура: учебное пособие / В. А. Коваленко – М. : Изд-во АСВ, 2000 – 342 с.

3. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология / Л.Д. Столяренко – Ростов н/ Д : Феникс, 2008 – 541 с.

ЧЕРНООКАЯ Я. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк, старший преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Формирование личности будущего специалиста в вузе – сложный и многогранный процесс, успех которого обеспечивается, прежде всего, его организацией и планированием, созданием внешних и внутренних условий для развития и интенсивного проявления необходимых качеств, обогащения знаний, навыков и умений, их системного единства и гармоничного сочетания. Для управления процессом развития и формирования личности студентов необходимо правильно определять особенности качеств личности каждого из них, тщательно анализировать условия их жизни и деятельности, перспективы и возможности самосовершенствования. Образовательный процесс начинается с деятельности, которая в свою очередь является основой развития личности. Многочисленные исследования подтверждают тот факт, что значительное место в развитии личности занимает работа над собой. В социально значимом понимании человек становится личностью, лишь в том случае, когда он расширяет свои знания, вырабатывает и приобретает новые навыки, умения, может внутренне измениться, развить свои способности, духовные потребности, выработать волевые качества.

Цель работы – проанализировать роль физического воспитания в процессе самовоспитания личности студента.

Методы исследования. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация научных сведений по теме работы. Работа выполнена на основе анализа научной литературы по исследуемой проблеме.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура является важнейшим фактором развития, совершенствования естественных жизненно важных возможностей, качеств человека, его способностей преобразовывать свое «я» и окружающий мир. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития человека, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективе и обществе в целом. Грамотное использование средств физической культуры является одним из действенных способов решения обозначенных выше проблем. В определенной степени в процессе таких занятий можно формировать личностные качества, что будет являться залогом успешной

профессиональной деятельности. По мнению В.А. Коваленко, приобщение студентов к различным формам физкультурно-спортивной деятельности — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Так как здоровье студента и его обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Вузам и кафедрам физического воспитания предоставлены широкие возможности для творческих инициатив, использования инноваций с учетом специфики учебного заведения, контингента студентов, преподавателей и климата-географических условий. В обучении и воспитании студентов в настоящее время применяется комплекс мер, средств, методов и форм физической культуры, направленных на всестороннее развитие и физическое совершенствование студентов в соответствии с требованиями к современному образовательному процессу. Для эффективного развития студентов в процессе обучения преподаватели физической культуры в своей практике должны использовать: — оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных психолого-педагогических и психолого-физиологических технологий; — деятельностный подход к формированию гармонично развитой личности. Учитывая мнение исследователей и собственный опыт работы, мы считаем, что процесс физического воспитания обладает достаточно мощным потенциалом для самовоспитания личности.

Выводы. Таким образом, процесс физического воспитания в образовательном пространстве современного вуза должен приобрести такую направленность, которая сможет переориентировать деятельность студента с традиционной, направленной лишь на приобретение двигательных умений, навыков и развитие физических качеств на деятельность, направленную на накопление опыта творческой и познавательной деятельности; освоение знаний и методов управления своим физическим развитием и физическим состоянием; коррекцию своего физического состояния в зависимости от профессиональных и жизненных задач; формирование активно-преобразующего отношения к получаемой информации; проектирование стратегии индивидуального образа жизни; использование методов самовоспитания.

ШАЙКОВ К. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 4×100 м

Введение. Актуальность работы была связана с тем, что сегодня ни одни соревнования по легкой атлетике, даже районного уровня, не

обходятся без эстафетного бега. Он позволяет поставить жирную точку в противостоянии разных команд, а заодно и удовлетворить жажду зрелищ болельщиков. Следует отметить, что эстафеты пользуются большой популярностью не только в легкой атлетике, но и в других циклических видах спорта. Причем, как показывает практика, именно на эстафетный бег собирается больше всего болельщиков, в первую очередь эстафетный бег вызывает повышенный интерес.

Различные игровые эстафеты проводят в школе для маленьких детей, а также эстафеты используются как тренировочный прием и для подготовки взрослых спортсменов. Эстафета вызывает большое желание победы и спортсмен начинает выкладываться, так как ощущает ответственность не только за себя, но и за свой результат. Кроме того, с помощью тренировочных эстафет можно также психологически подготовить и к индивидуальным забегам в легкой атлетике.

Самой популярной является эстафета 4х100 метров. Не меньше зрителей собирает и 4х400 метров, но темпы стометровки, все же, делают спринтерскую эстафету намного зрелищнее. Многие люди любят спринты именно за этот энергичный ритм и накал страстей. В эстафетах все это повторяется 4 раза подряд, а каждый последующий атлет пытается наверстать упущенное или, наоборот, создать большой гандикап для своего товарища. Залог победы – только слаженная и отточенная работа всех участников эстафетной команды. Тренироваться эстафетная команда должна вместе и оттачивать момент передачи эстафеты.

Улучшение результата в эстафетном беге достигается как за счет увеличения скорости бега на дистанции, так и за счет совершенствования передачи эстафетной палочки. Таким образом, подготовка эстафетной команды должна проходить при единстве индивидуальной спринтерской и совместной эстафетной подготовки.

Нами была поставлена следующая цель: изучить особенности тренировочной и соревновательной деятельности в эстафетном беге 4×100 м.

Объектом исследования выступили особенности тренировочной и соревновательной деятельности в эстафетном беге 4×100 м.

Предмет исследования: учебно-тренировочная работа по легкой атлетике.

Исходя из цели, определены следующие задачи исследования:

1. Раскрыть беговые виды легкой атлетики и дать понятие об эстафетах.

3. Описать особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в эстафетном беге 4×100 м.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Метод библиографического поиска научно-методической литературы.

2. Анализ и синтез научно-методической литературы.

Эстафетой называют совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Эстафета 4×100 метров является командной дисциплиной в легкоатлетической программе, команда состоит из четырех спортсменов, которые должны, передавая эстафетную палочку, пробежать 400 метров за минимальное время.

Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега.

Для достижения высоких результатов в эстафетном беге 4 x 100 м спортсмен должен обладать высокой скоростью бега по прямой и повороту и умением передавать эстафетную палочку, не снижая скорости бега.

На первом этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой

Ознакомление с техникой эстафетного бега: даются сведения о видах эстафетного бега, объясняется и показывается техника передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости, показываются видеозаписи передачи эстафеты сильнейшими бегунами. 4. Объясняется значение расчета и точности движений в передаче эстафеты.

Бег с эстафетной палочкой предъявляет высокие требования к технике бега. Во-первых, старт второго и последующих этапов производится уже без колодок. С одной стороны, это сказывается на скорости и мощности разгона. С другой стороны, эстафетчикам разрешено начинать разгон примерно за 10 метров до передачи палочки. Вся сложность заключается как раз в том, что бегуну очень важно поймать момент, когда начинать разгон и принимать эстафету. Если начать его слишком рано, то придется сбавлять скорость в конце зоны передачи, если слишком поздно, то не получится набрать достаточную скорость для успешного прохождения этапа. Одной из частых ошибок на соревнованиях является передача эстафеты вне коридора. Второй, третий и четвертый спортсмены должны взять половинки теннисных шаров, чтобы сделать отметки для старта. Общее правило говорит, что начать нужно с меньшего треугольника, сделать 20 шагов, установить теннисный мячик, сделать еще 4 шага такой же длины, установить второй мячик, затем сделать 4 больших шага и установить последний шарик. Вместо первых 20 шагов можно сделать 18, 16 и так далее. В результате должны получиться большой и малый прямоугольники. Большой прямоугольник – это зона разбега, сходная с расстановкой команды. Меньший прямоугольник – это сигнальная зона, которая подает сигнал к началу движения.

Тренировка в эстафетном беге на короткие дистанции – в первую очередь спринтерская подготовка и совершенствование техники передачи

эстафеты. Основные условия для этого – постоянство состава эстафетной команды и длительная практика.

Перед соревнованием в конце разминки следует провести передачу эстафеты в связках. Очень важно при этом установить, если требуется, поправки к расстоянию до контрольных отметок. Это необходимо главным образом при ветре – встречном, попутном. В процессе тренировки и соревнований постоянный состав эстафетной команды может достигнуть очень большой точности выполнения всех движений. По мере совершенствования техники скорость бега должна увеличиваться. Бежать с максимальной скоростью можно лишь при условии, что при этом не будет нарушаться техника. Кроме специальных упражнений используются также продолжительный бег в лесу со средней скоростью, «фартлек» – продолжительный бег с частым изменением скорости бега по своему усмотрению, бег с ускорениями примерно до 100 м, причем скорость бега должна увеличиваться постепенно вплоть до максимальной, темповый бег на отрезки до 300 м с равномерной скоростью, бег в переменном темпе, упражнения в старте, проводимые как стартовые рывки по команде и без нее, причем применяется высокий и низкий старты.

Для обеспечения эффективной передачи бегунам важно иметь чувство пространства, чтобы при приеме эстафетной палочки точно и своевременно начать стартовый разбег, а также чувство скорости, чтобы при передаче эстафеты поддерживать максимально доступную скорость в зоне передачи, а при приеме стабильно и максимально быстро наращивать скорость бега к 15-метровой отметке зоны передачи. Критерием эффективности техники передачи эстафетной палочки является время ее нахождения в коридоре.

Выводы. При формировании команды необходимо учитывать индивидуальные особенности спринтеров. На первый и третий этапы обычно ставят спортсменов, которые могут хорошо принимать старт и бежать по виражу; на второй и четвертый – тех, кто хорошо бежит по прямой и обладает достаточной скоростной выносливостью. Очень важно иметь постоянный состав команды с закрепленными за каждой участницей этапами.

ШОЛОТА А. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О. В. Гурская, преподаватель

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Введение. Легкоатлетические соревнования проводятся уже более 150 лет. Анализируя этот период, можно заключить, что в течение этих лет наблюдалось успешное развития этого вида спорта. В настоящее время проблемы, связанные со структурой соревнований, растут из-за

расширения охватываемых регионов. Соревнования в легкой атлетике, первично проводившиеся в Европе и Северной Америке, стали мировым спортом. Именно это, помимо успеха, и вызывает очевидный скептицизм. Если первоначально расширение влияния легкой атлетики рассматривалось как несомненный успех, то теперь оно является предметом возникающих проблем. Таким образом, можно рассматривать современное глобальное развитие как с положительной точки зрения, так и с некоторых критических позиций. Вероятно, в современном спорте возникает множество разнообразных проблем, требующих полного и детального анализа сложившейся ситуации. Проблемы и трудности должны быть описаны возможно наиболее полно и детализировано и все параметры четко определены.

Цель – найти наиболее важные проблемы и пути их решений в системе профессионального спорта.

Методы исследования – изучение и анализ научно-методической литературы, интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждения. Соревнования по легкой атлетике вызывают огромный интерес только тогда, когда в них принимают участие выдающиеся атлеты. Важно, что достижения спортсменов продолжают улучшаться, и атлеты становятся идолами для публики, увеличивая привлекательность спорта. Атлеты стараются продлить свою карьеру как можно дольше, с тем, чтобы заработать больше денег, поэтому сейчас многие из них показывают высокие результаты, достигая 30-летнего возраста. Однако ситуация наличия значительного количества атлетов высокого класса может приостановить развитие вида спорта. Карьера может продолжаться долго, но в самом верху списка самых выдающихся атлетов происходят постоянные изменения. Новые звезды появляются регулярно из различных регионов, но их жизнь в роли идолов обычно коротка. Опытные звезды стремятся планировать свои выступления, ориентируясь на возможно большие доходы, что зачастую входит в конфликт с планированием программ соревнований. В такой полупрофессиональной ситуации роль менеджеров существенно возрастает для урегулирования конфликтов.

Обращаясь к будущему сегодняшних тренеров, мы можем отметить их незначительную роль. Тренеры должны полагаться только на себя, быть полностью зависимыми от успеха своих учеников и быть готовыми получать доход в исключительных случаях. Существующая система поощрения ориентирована только на спортсменов, поэтому постоянный профиль работы тренеров не определен, общественная неизвестность тренеров и их деятельности снижает привлекательность их профессии. Большинство тренеров полагаются на дополнительную работу, поскольку их доход не адекватен. В соответствии с такой ситуацией не удивительно, что в большинстве своем тренерский корпус заполнен пожилыми людьми, а молодежь не стремится избрать профессию тренера для своей карьеры.

Соревнования по легкой атлетике – особенно проблематичная область, и мы можем легко обозначить проблемы в общей структуре и правилах соревнований. Многие зрители жалуются на скуку в течение соревнований. Причин, на которые они жалуются, достаточно много – неравные соревновательные условия, плохая информация, информационное табло слишком далеко и часто ломается, слишком много различных видов проходят одновременно, многие виды слишком удалены от зрителей. И этот список бесконечен.

Легкая атлетика, где постоянно меняются правила соревнований. Возможно, такие перемены могут снижать интерес к атлетике. Иногда некоторое изменение только проведено, а уже готовится следующее. Новые виды, такие как барьерная эстафета или парные прыжки с шестом, могут приниматься к рассмотрению, но новые соревнования, такие как чемпионат мира в эстафетном беге утопическая мечта.

Для легкой атлетики проблема допинга является вечной, при этом руководящие органы пока играют неудачную, а зачастую некомпетентную роль. Все вовлечены в эту проблему – спортсмены, тренеры, менеджеры и иной персонал, так или иначе связанный со спортом высших достижений. Борьба против использования допинга редко характеризуется достаточно позитивной в плане ее будущего развития, спорт просто реагирует на определенные факты вместо активного действия. С одной стороны, спорт желает предпринять жесткие правила и иногда даже противоречит правилам WADA, с другой стороны – ИААФ воздерживается от санкций к тем федерациям, которые не принимают во внимание принятые правила. Лишь незначительное количество федераций имеют независимую систему контроля. На международном уровне система контроля, проводимая ИААФ, осуществила 1912 теста в 2003 году, в то время как WADA показала список лишь 235 атлетов в этом же году. Только олимпийский спорт находится под контролем, в то время как ИААФ крайне заинтересована в контроле всех спортсменов, принимающих участие в мировой серии Гран – При. По сравнению с другими олимпийскими видами спорта, где частота проверок на допинг сокращена до одного раза в течение пяти – десяти лет, легкая атлетика является наиболее контролируемым видом спорта.

Вопрос рекламы и поддержки легкой атлетики является очень болезненным. В настоящее время спорт работает совместно с рекламными компаниями очень тесно. Однако распределение рекламы зачастую не достигает необходимых целей и не приводит к повышенному сбыту рекламируемой продукции. И здесь нужны новые идеи. Пока не существует долгосрочных программ рекламы, использующей многочисленные информационные каналы. Мало используется возможности телевидения и Интернета, и мы не учимся на наших ошибках. Без сожаления нельзя не отметить, что имидж великих спортсменов,

которые являются огромным потенциалом в вопросе стимулирования привлечения спонсоров в легкую атлетику, используется недостаточно.

Заключение. Легкая атлетика отбросила пережиток понятия «любительство» и стала более профессиональной. И как только в наш спорт потекли деньги, мы сразу же убрали слово «любительская» из названия нашей федерации, но с другой стороны, использование по-настоящему профессиональных отношений до сих пор не предпринимается, комплекс таких проблем многообразен и требует решения. Мы уверены, что необходимые решения будут приняты, но и уверены также, что и в будущем количество таких проблем будет возрастать.

1. Барабанова В.Б. Допинг в спорте как социальная проблема / В.Б. Барабанова // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 11. – С. 176–178.

2. Стамбулова Н. Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13-17.

3. Спортивная карьера и проблема социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры. Url: <http://kursak.net/sportivnaya-karera-i-problemy-socia..> – 05.05. 2018.

ШОЛОТА А. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк, старший преподаватель

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Формы организации физического воспитания в школе. В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

Цель работы – в своей работе мы описали формы организации физической культуры школьников.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. 1. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников; б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения; в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-

половых и индивидуальных особенностей школьников; г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 3 раза в неделю по 40—45 мин каждый. Их основное содержание — двигательная деятельность.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей занятий.

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ритмической и атлетической гимнастики; 4) школьные соревнования; 5) туристские походы и слеты; 6) праздники физической культуры; 7) дни здоровья, плавания и т. д.

3. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва.

2. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.

3. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.

4. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.

5. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах.

6. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях.

Выводы. Таким образом, разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения за счет широкого диапазона форм и видов физкультурных и спортивных занятий, проводимых во внешкольных спортивных и культурно-оздоровительных учреждениях, для специализированного учебно-материального обеспечения физкультурно-спортивной базы, высокой квалификации специалистов по физической культуре и спорту, которыми располагают внешкольные учреждения.

1. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. – Мн.: Народная асвета, 1980.

2. Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Фізична культура: Вучэбны дапаможнік для 1-га класа. Мн.: «Асар», 1988.

ШУТКО Н. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. И. Глебик, старший преподаватель

ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Физическое развитие – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки дзюдоиста.

Цель исследования – изучить влияние секционных занятий по программе «Основы дзюдо – гибкий путь» на повышение уровня физического развития мальчиков в возрасте 11–12 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;

Физическое развитие основано на физической подготовке, которая подразделяется на общую и специальную. Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью

увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

На этапах начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется физической и функциональной подготовке. На этом этапе огромное значение, имеет техника выполнения физических упражнений. Формирование двигательных умений и навыков создает базу для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Стремление к овладению основами целостных упражнений, а не отдельных элементов. Это позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо. На тренировочном этапе (спортивной специализации) годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения уделяется внимание разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, расширению арсенала технико-тактических навыков и приёмов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения физической и функциональной подготовленности и повышения специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период делится на два этапа – общей и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, страховкой, само страховкой, захватами, передвижениями и т.д.; теоретической базой. Для данного этапа характерен большой объём тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических (двигательных) качеств, совершенствование техники борьбы, изучение элементов тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию морально-волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной готовности спортсмена, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

Выводы. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки в дзюдо осуществляется на основе учёта различных факторов: – оптимальных возрастных границ достижения наивысших результатов; – продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; – преимущественной направленности тренировки и уровне

подготовленности на каждом этапе; – паспортного и биологического возраста спортсменов; – темпов прироста спортивного мастерства. Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

ЯКУШИК А. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. И. Глебик, старший преподаватель

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

Введение. Эффективность подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста повышается с использованием средств и методов контроля. Контроль позволяет осуществлять управление процессом спортивной подготовки дзюдоистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма.

Цель работы – определение эффективности педагогического наблюдения и контроля в учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждения.

Педагогическое наблюдение – это организованный анализ учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные. Цель педагогического наблюдения – изучение разнообразных вопросов учебного или учебно-тренировочного процесса, таких как: содержание учебно-тренировочного процесса; задачи обучения и воспитания; средства физического воспитания, их место в занятиях; методы обучения и воспитания; поведение занимающихся и преподавателя, тренера; характер и величина тренировочных нагрузок; технико-тактические действия и т. п.

Достоинства метода наблюдений: наблюдение реального педагогического процесса; события фиксируются в момент их протекания; наблюдатель получает фактические сведения о событиях, а не мнение других лиц (как, например, при анкетировании); наблюдатель независим от мнений испытуемых.

Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. К основным методам педагогического контроля при работе с юными дзюдоистами относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений. Педагогический контроль, проводимый в стадии базовой подготовки дзюдоистов, выявляет:

а) готовность занимающихся к реализации задач подготовки; применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности;

б) динамику функциональных сдвигов в организме занимающихся; определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления);

Выводы. Благодаря педагогическому наблюдению и контролю возможно рационально оценивать особенности в процессе подготовки дзюдоистов, а также выявить особенности организации в учебно-тренировочной деятельности. В случае недостаточности положительных тенденций тренеру-преподавателю необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

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

БАСОВ Д. С.

Брест, БрГТУ

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

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ

Введение. Сколиоз – это заболевание молодого возраста. В настоящее время всё больше внимания уделяется нарушениям осанки и сколиозу [1]. Сколиоз – трёхплоскостная деформация позвоночника, которая локализуется в грудном, шейном или поясничном отделе. Считается одной из самых распространенных болезней позвоночника. По форме искривления разделяют на простой (С-образный) сколиоз, при котором позвоночник смещается только в одну сторону, сложный (S-образный), когда искривлений несколько и они направлены в разные стороны, и тотальный (Е-образный), который характеризуется множественными искривлениями. Кроме этого, заболевание также классифицируется по углу искривления: при первой степени угол 1-10°, второй – 11-25°, третьей – 26°-50°, при четвертой – более 50°. Сколиозы можно также подразделить на врожденные (в основе – различные деформации позвонков) и приобретенные.

Сколиоз провоцируют: неправильная осанка; сидячий образ жизни; слабая физическая подготовка; недостаток кальция в организме; избыточный вес; травма; несбалансированные нагрузки на позвоночник; недостаточность развития мышечной ткани и связочного аппарата; аномалии развития позвонков и ребер и т.д. [2].

Последствия сколиоза плачевно сказываются на организме человека. Среди ряда последствий присутствуют: давление на внутренние органы; неправильная работа мышц; нарушение обмена веществ; нарушение кругов кровообращения; снижение насыщаемости крови кислородом [3].

Цель работы – изучить факторы возникновения сколиоза у студентов.

Методы исследования. Изучение литературных источников, информации интернет сайтов, опрос, статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Был проведен опрос среди студентов IV курса (20-23 года) специальности «Архитектура». В опросе приняло участие 17 человек, из которых 47,1% – юноши, 52,9% – девушки.

Главным образом, опрос был направлен на выявление наличия сколиоза у студентов. В ходе опроса выяснилось, что 75% юношей имеют сколиоз различной степени и 25% не имеют сколиоза. Среди девушек

ответы на вопрос «Имеете ли Вы сколиоз?» следующие: 77,8% дали ответ «да» и 22,2% – «нет». Также в опросе присутствовал вопрос «Имеете ли Вы болезненные ощущения в поясничном отделе позвоночника?» на который 62,5% юношей и 66,6% девушек ответили утвердительно. Чтобы понять, насколько часто испытывают опрошенные студенты боль в позвоночнике, был вынесен на обсуждение вопрос такого характера. Как следствие: 25% юношей испытывают боль постоянно, 37,5% – эпизодически и 37,5% – не испытывают болезненных ощущений. Девушки испытывают боль: «постоянно» – 11,1%, «эпизодически» – 77,7% и 11,2% – «не испытываю боли в позвоночнике».

Предпосылки развития сколиоза возникают с самого раннего возраста. В основном болезнь проявляется у детей незаинтересованных в подвижных играх и физической культуре. Они предпочитают сидеть часами за уроками, увлекаются играми за компьютером, любимым хобби. Если высота письменного стола не соответствует росту ребенка или он постоянно носит тяжести в одной руке, это также может стать причиной развития сколиоза.

Исходя из опроса, также было определено, что студенты-архитекторы в силу своего «сидячего» образа жизни приобрели сколиоз в ходе обучения. Факторы для возникновения сколиоза просты – это неправильная осанка за партой и сидячий образ жизни.

Выводы. Лечение спины на любых стадиях развития сколиоза – процесс достаточно длительный и непростой. Чтобы избежать подобной необходимости, следует помнить о профилактических мерах, которые помогут сохранить свое здоровье. Для профилактики сколиоза и его осложнений, в первую очередь, следует включить в свой режим дня утреннюю гимнастику и минимальную физическую деятельность (ходьба, бег). При сидячем образе жизни следует соблюдать следующие правила: сидеть не дольше 20 минут, стараться вставать из-за рабочего места как можно чаще и прибывать в вертикальном положении не менее 10 секунд. При осложнениях рекомендуется посещать бассейны и делать лечебный массаж. Важным критерием при осложнениях является наблюдение у врача-ортопеда [3]. Все предложенные варианты профилактики сколиоза позволяют снять напряжение с позвоночника, укрепить связочно-мышечный аппарат туловища, устранить мышечный дисбаланс и в целом сформировать правильную осанку [4].

1. Особенности нарушений осанки и деформаций позвоночника у студентов / Кашихин А.А., Конкиева Н.А./ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-narusheniy-osanki-i-deformatsiy-pozvonochnika-u-studentov>. – Дата доступа: 07.03.2020.

БЕЛОВЕЖА О. П.

Брест, БрГТУ

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

ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ

Введение. Гиподинамия – это уменьшение мышечных усилий, затрачиваемых на удержание позы, перемещение тела в пространстве, физическую работу; возникает при иммобилизации, пребывании в замкнутых помещениях малого объема, малоподвижном образе жизни[1]. Гиподинамия в равной степени может возникать у людей различных возрастов. Чаще всего явление характерно для людей с недостаточной физической активностью, что связано с неотъемлемым прогрессом современного мира.

У современных людей прослеживается тенденция к малоподвижному образу жизни. Чаще всего это связано с такими социальными проблемами, как урбанизация, развитие машиностроительной и автомобильной отрасли, систем коммуникаций и НТР. Также большое влияние оказывают психологические проблемы, такие как частые депрессии, низкая стрессоустойчивость, склонность к прокрастинации [1].

Цель работы – определение уровня физической активности студентов.

Методы исследования – изучение литературных источников, информации интернет сайтов, педагогические наблюдения, опрос, статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение – в ходе наблюдения было отмечено, что студенты 1-го – 4-го курсов, чаще неохотно посещают занятия по физической культуре в университете, зачастую придумывают различные причины для того, чтобы не заниматься физической деятельностью.

Нами был проведен опрос, направленный на выявление уровня физической активности и симптомов гиподинамии, среди молодых людей возрастом от 17 до 24 лет (в опросе участвовало 60 человек, среди которых 63% – девушки, 37% – юноши).

В результате анализа опроса мы получили подтверждение предположению о снижении уровня физической активности среди молодежи. Например, на вопрос «Делаете ли Вы утром зарядку?» 4,5% юношей ответили «да», 22,7% – «иногда» и 72,8% – «нет»; среди девушек ответы немного положительнее: 8,0% – «да», 39,5% – «иногда» и 52,5% – «нет». Спортзал посещают регулярно – 18,2% юношей и 28,9% девушек, иногда – 45,5% юношей и 26,3% девушек, вообще не посещают – 36,3% юношей и 44,8% девушек. В свободное время юноши и девушки выбирают чаще пассивный отдых (59,1% и 55,3% соответственно). Признаки гиподинамии (сонливость, плохое настроение, желание ничего не делать) проявляются у юношей: 31,8% – «да», 36,4% – «иногда» и 31,8% – «нет»; у

девушек: 39,5% – «да», 47,4% – «иногда», 13,1% – «нет».

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что у современной молодежи выявляется недостаток физической активности. Опираясь на результаты опроса следует отметить, что причина гиподинамии может заключаться в предпочтении студентами пассивного отдыха. Студенты выбирают пассивный отдых после напряженного рабочего дня, который включает в себя не только учебные занятия, но и зачастую работу. В современном мире люди «выгорают» из-за стресса и высокой загруженности. Вследствие игнорирования утренней зарядки и занятий в спортивных залах возникают первые признаки гиподинамии. У девушек признаки гиподинамии выражены сильнее.

Выводы. Для профилактики гиподинамии, прежде всего, следует увеличить двигательную активность. В повседневной жизни, не прилагая особых усилий, можно отказаться от лифта, любых транспортных средств [2], чаще совершать пешие прогулки, организовывать уборку в квартире. Обязательно стоит включить в свой распорядок дня утреннюю зарядку, так как она не только помогает предотвратить возникновение гиподинамии, но и способствует повышению работоспособности, укреплению иммунитета. Езда на велосипеде, плавание способствуют развитию выносливости, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Повышение физической нагрузки оказывает позитивное влияние на борьбу с гиподинамией, улучшает физическое состояние, работоспособность, настроение и сон. Любая физическая деятельность на постоянной основе, кроме предотвращения гиподинамии, позволяет продуктивно усваивать знания, чувствовать себя комфортно.

1. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya/>. – Дата доступа: 27.02.2020.

2. Гиподинамия, как одна из актуальных проблем физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017034819/>. – Дата доступа: 27.02.2020.

ВИШНЯКОВА О. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ГЕМОГЛОБИНА НА РАЗНЫХ СРОКАХ БЕРЕМЕННОСТИ

Введение. Железо – один из важнейших макроэлементов для организма беременной женщины. Недостаток железа может негативно

повлиять на здоровье матери и на здоровье развивающегося плода.

Во время беременности система крови, также как и другие системы организма, претерпевает изменения. Одним из основных механизмов, обеспечивающих в течение беременности адекватные условия для развития плода, поддержание постоянства внутренней среды организма и микроциркуляция в жизненно важных органах, маточно-плацентарной системе, является увеличение объема циркулирующей крови, так называемая физиологическая гиперволемия беременных. К концу беременности объем циркулирующей крови возрастает на 32%; объем циркулирующих эритроцитов – на 11%; объем циркулирующей плазмы крови увеличивается на 46% и повышается быстрее, чем объем эритроцитов, поэтому показатель гематокрита у беременных снижен до 35%, в то время как вне беременности он равен 41,5%. Физиологическое значение увеличения объема крови связано с обеспечением развивающегося плода, прежде всего со снабжением его кислородом, а также с неизбежной кровопотерей при родах [1, с. 169].

С развитием беременности увеличивается секреция эритропоэтина – гормона, который стимулирует продукцию эритроцитов красным костным мозгом. На эритропоэз оказывает влияние плацентарные гормоны. Из-за гормонального воздействия при беременности наблюдается некоторая гиперплазия костного мозга, о чем свидетельствует увеличение числа ретикулоцитов в периферической крови у беременных. Продукция гемоглобина и эритроцитов у беременной зависит от изменения обмена железа и фолиевой кислоты. Уровень гемоглобина определяют при проведении общего анализа крови, который назначают в первом триместре при постановке беременной на учет, в 16–20 недель, 24–28 недель и 32–36 недель.

Цель работы – выявить изменения в количестве гемоглобина в период беременности.

Методы исследования. Мною был проведен анализ медицинских карт 5 беременных женщин.

Результаты и их обсуждение. По результатам анализа медицинских карт видно, что показатель гемоглобина в 1 триместр соответствует медицинским нормам, снижение же уровня гемоглобина наблюдается уже во 2 триместре у всех 5 исследуемых, но показатели находятся в интервале допустимого для соответствующего срока. В третьем триместре у 4 женщин наблюдается легкая степень анемии, а это 80% от всех исследуемых. Такие нарушения, по мнению врачей, связаны, как с развитием плода, так и с нарушением баланса микро- и макроэлементов в организме матери и плода.

Таблица 1. Показатели HGB беременных женщин в разные триместры

№	1 триместр, [g/L]	2 триместр, [g/L]	3 триместр, [g/L]
Норма	112-165	108-144	110-140
1	135	119	101
2	147	123	116
3	145	134	109
4	133	123	107
5	132	116	109

Полноценное питание может устранить скрытый железо дефицит и повысить уровень гемоглобина во время беременности. Оно должно содержать большое количество витаминов и минералов, которые улучшают усвоение железа, стимулируют выработку гемоглобина и снижают выраженность анемии. Продуктами, которые повышают гемоглобин при беременности, считаются: говядина, печень, грибы, яйца, морепродукты, гречка, бобовые, зелень, орехи [2].

Микроэлементы, помогающие усвоению железа, стали добавлять в пищевые добавки, среди них: витамин С, улучшающий всасывание железа; витамин В12, медь, марганец, улучшающие синтез гемоглобина. Пищевые добавки, наряду со сбалансированным питанием, позволяют более мягко восстановить уровень гемоглобина, минимизируя побочные проявления приема соединений железа.

1. Шехтман, М. М. Заблевания ванутренних органов и беременность / М. М. Шехтман, Т.П. Бархатова. – Москва: Медицина, 1982. – 272 с.

2. Почему изменяется уровень гемоглобина при беременности и как его нормализовать [Электронный ресурс] / Комсомольская правда. – Режим доступа: <https://www.kp.ru/guide/gemoglobin-pri-beremennosti.html/>. – Дата доступа : 01. 03. 2020.

ВОЛК А. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК ВО ВНЕАУДИТОРНОЕ ВРЕМЯ

Введение. Двигательная активность в процессе эволюции сформировалась как биологическая потребность человека наравне с потребностями в пище, воде, размножении, самосохранении и др. Достаточность двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья в нашем исследовании осуществлялась по данным проведенного анкетирования, в котором приняли участие студентки

факультета иностранных языков УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Общее количество респондентов составило 68 человек (на 1 курсе – 21 студентка; на 2 курсе – 28 и на 3 курсе – 19).

Цель работы – определить двигательную активность студенток в внеаудиторное время для сохранения своего здоровья.

Методы исследования – анкетирование и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Так, на вопрос «Как Вы проводите свое свободное время?» нам было важно выявить количество студенток занимающихся физической культурой и спортом. Результаты опроса позволяют констатировать тенденцию роста количества студентов от курса к курсу (на 1 курсе лишь 4,7 % студенток; на 2 курсе – 7,1 % и на 3 курсе – 21 % респондентов в свободное время занятиями физической культурой и спортом).

Выводы. Так, результаты анкетирования студенток по вопросу «Можете ли Вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейнов и т.д.?» позволяют нам констатировать следующее. Большинство респондентов на всех курсах (от 38 до 47%) обозначили одной из причин не посещения спортивных секций, залов и бассейна – нехватку времени, что позволяет предполагать о несформированности умений и личного опыта в организации рационального распорядка дня. Достаточно большой процент студенток обозначил и финансовые проблемы, препятствующие для занятий физической культурой и спортом в внеаудиторное время. Лишь студентки 3 курса (37%) факультета иностранных языков регулярно посещают различные спортивные секции и т.д. Огорчает тот факт, что 24 % респондентов 1 курса не видят смысла в посещении спортивных секций и залов, что позволяет сделать вывод о не сформированности ценностных установок на ЗОЖ.

ГОЛОВИЙ Д. Р.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, с выполнением упражнений по подниманию тяжестей. При таких упражнениях травмоопасны следующие части тела: поясница, коленные и плечевые суставы. В процессе занятий по дисциплине «Атлетизм» происходит процесс воспитания у студентов силы и силовой выносливости, самообладания и ответственности.

Цель работы: изучить особенности проведения тренировочного занятия по дисциплине «Атлетизм» у студентов факультета физического воспитания.

Обсуждение результатов исследования: Изучена методика проведения занятия по дисциплине атлетизм. Методы обучения, которые используются на таком занятии: беседа; демонстрация и метод наблюдения; практические – упражнения. После постановки задач занятия преподаватель проводит разминку для студентов. Далее студенты выполняют ряд общеразвивающих упражнений с группировкой: переступания, наклоны, выпады и шпагаты. На следующем этапе занятия происходит обучение выполнению рывка и толчка, так как эти упражнения являются основными в тяжелой атлетике.

Разработана методика проведения занятия по дисциплине «Атлетизм», которая позволила зафиксировать положительную мотивацию и улучшить физическую подготовку студентов. Научная новизна разработки состоит в изучении методики занятия по атлетизму, в которой приведены цели, задачи, методы обучения и дан четкий алгоритм выполнения упражнений.

Выводы. Разработана методика проведения занятия по атлетизму для преподавателей и студентов в высших учебных заведениях, что позволяет устранить дефицит двигательной активности, а также развивать силу мышц ног, спины, плечевого пояса и тренировать выносливость.

1. Мухамедьяров Н. Н. Методика проведения занятия элективного курса физической культуры с элементами тяжелой атлетики <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-provedeniya-zanyatiya-elektivnogo-kursa-fizicheskoy-kultury-s-elementami-tyazheloy-atletiki>

ГУРЬЯНОВА Е. Ю., ТОЛОХ П. И.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель – И. А. Ножко, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Студенческий возраст является периодом, когда, в основном, заканчивается физическое развитие организма. На его формирование влияют многочисленные факторы (генетические факторы, условия проживания, материальный достаток, качество питания, медицинского обслуживания и др.). В годы студенчества молодые люди адаптируются к условиям интеллектуальной и физической нагрузки обучения и проявляют различные адаптивные возможности организма. Показатели, характеризующие функциональную адаптацию организма,

могут быть взаимосвязаны с некоторыми соматометрическими результатами.

Цель работы – определить уровень показателей, отражающих возрастно-половые особенности физического развития (ФР) и функционального состояния кардио-респираторной системы (КРС), а также их взаимосвязи у студентов разных курсов обучения.

Методы исследования. При выполнении работы использованы: анализ литературных источников; антропометрия (масса и длина тела, окружность грудной клетки (ОГК), ИМТ, индекс Пинье); определение показателей внешнего дыхания (спирограф «МАС-1»); определение показателей ВСР; математико-статистическая обработка (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ). Обследовали студентов 1-4-х курсов.

Результаты и их обсуждение. В работе изучены теоретические аспекты возрастных особенностей ФР и функционального состояния КРС подростков и студенческой молодежи, а также определен уровень показателей, характеризующих возрастно-половую динамику основных показателей ФР и КРС студентов в процессе обучения и физического воспитания.

В группе девушек (Д) изучение взаимосвязей между показателями внешнего дыхания и отдельными показателями ФР выявило, что: по ОГК больше выраженных зависимостей отмечено в группах астеников и гиперстеников, а у первых – наибольшие величины коэффициентов корреляции – по $СОС_{25-75}$ и МВЛ; по длине тела – выраженные коэффициенты отмечены в 3-х группах, в наибольшей степени – в группе гиперстеников, самые высокие коэффициенты – по ЖЕЛ и МВЛ. В группе юношей (Ю) с разными типами телосложения число выраженных коэффициентов корреляции небольшое и все они имеют слабую степень выраженности.

Распределение студентов по величинам индекса напряжения (ИН) и соотношения LF/HF имеет выраженную картину и позволяет тщательнее проводить врачебно-педагогический контроль в процессе обучения и физического воспитания. Сравнительный анализ взаимосвязей между отдельными индексами ФР (ИМТ, индекс Пинье) и показателями ВСР в группах Ю и Д позволил заключить, что сравнимо большее число коэффициентов корреляции выраженной степени встречается в группе Д. У них наибольшие корреляционные зависимости обнаружены между величинами ИМТ и RMSSD, $MxDMn$, ИН. Кроме того, наибольшие корреляции (обратно пропорциональные) обнаружены между величинами индекса Пинье и SDNN, RMSSD, $MxDMn$ и LF/HF.

Выводы. Таким образом, у студентов 1-4-х курсов в период обучения отмечен характерный уровень показателей физического развития, свидетельствующий об окончании формирования соматометрических показателей. Функциональная активность КРС имеет разную степень

корреляционных связей с соматометрическими показателями, более выраженную в группе девушек.

ДЕЦУК В. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Одной из самых актуальных проблем медицины и практического здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения. Несмотря на то, что выявляемость сердечно-сосудистых болезней увеличивается, смертность постепенно снижается за счет развития всех направлений кардиологии, в том числе при помощи ЛФК. Использование специальных физических упражнений (ФУ) в раннем возрасте приобретает важное значение для оказания общего тонизирующего воздействия. Улучшение функций всех органов и систем под воздействием ФУ предупреждает осложнения во взрослой жизни, активизирует защитные силы организма и ускоряет выздоровление [1].

Цель работы – изучение особенностей использования ФУ для школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС) и отобрать наиболее эффективные из них для укрепления здоровья школьников.

Методы исследования. В работе использованы анализ научно-методической литературы по изучаемому направлению и обобщение содержания полученных материалов.

Результаты и их обсуждение. Анализ показал, что к группе СМГ относят детей со следующими заболеваниями ССС: врождённый порок сердца, артериальная гипертензия, пролапс митрального клапана, вегетативные дисфункции (нейроциркулярная дистония, вегетативно-сосудистая дистония). Кроме того, в этой же группе – хронический тонзиллит, по причине схожести методик занятий [2].

К основным причинам заболеваний ССС у школьников относят: наследственность, повышение темпа жизни и вследствие этого – увеличение стрессовых ситуаций, психоэмоциональных нагрузок; 3) гиподинамию – малоподвижный образ жизни; 4) неправильный образ жизни: нерациональное питание; вредные привычки; нерациональный режим дня и отдыха; 5) частые заболевания или перенапряжения; 6) воспалительные процессы, действие микробных и других ядов, токсичных веществ [1].

К основным методическим элементам построения занятий в СМГ относят: 1) *обязательный подсчет пульса*; проводится 4–5 раз за 10 с: перед началом урока, в середине после упражнения с наибольшей

нагрузкой, после урока в первые 10–15 с и через 5 мин после его окончания; 2) *двигательный режим* в диапазоне ЧСС 120–130 уд/мин применяется в течении 1–1,5 месяцев с постепенным доведением нагрузок до ЧСС 140–145 уд/мин в основной части занятия; 3) *постепенное увеличение* уровня пульса до 130–140 уд/мин обеспечивает оздоровительный эффект для ССС в условиях аэробного энергообеспечения [2].

Для положительного влияния ФН на организм детей применяются: дыхательные упражнения; изометрические ФУ; сочетание изометрических и динамических ФУ; ФУ для мышц верхней половины тела (трофическое действие на миокард); у хорошо занимающихся – сочетание силовых и динамических ФУ; специальные нагрузки аэробного характера (дозированная ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, тренировка на велоэргометре).

Выводы. Таким образом, при помощи ФУ в организме создаются возможности для восстановительных и репаративных процессов в сердечной мышце, а для детского организма, еще и предпосылки для морфологической и функциональной перестройки сердца. Необходимо не допускать перенапряжения, правильно подбирать средства и обеспечивать оптимальный уровень нагрузок. Признаками улучшения состояния ССС в процессе занятий считают улучшение самочувствия, настроения, повышение общей и физической работоспособности, снижение показателей реакции ССС в ответ на стандартную нагрузку, стабильность пульса и АД в покое.

1. Методика проведения занятий при сердечно-сосудистых заболеваниях [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://pereroidenie.info/aktivnaya-zhizn/metodika-provedeniya-zanyatij-pri-serdechno-sosudistyx-za-bolevaniyax.html>. – Дата доступа: 12.03.2020.

2. Учебная программа по предмету «Физическая культура и здоровье» для СМГ I–XI классов учреждений образования, реализующих образов. программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания. – Минск, 2017. – 160 с.

ДИКАЯ А. Р.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Г. Роменко, старший преподаватель

МОЛОДЕЖЬ И ФАСТФУДЫ: МОДА ИЛИ СТИЛЬ ЖИЗНИ?

Введение. В конце XX века на рынке появился новый вид продуктов – «фаст фуд» («fast food» - быстрое питание). Супы быстрого питания, каши-минутки, картофель фри, гамбургеры, хот-доги и чипсы, запиваемые сладкими газированными напитками типа, стали частью

питания многих людей.

Для людей, живущих в быстром темпе и не имеющих времени готовить ежедневно, продукты быстрого питания, представляются удачным выходом. Но так ли это, и что несут человеку фастфуды?

Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и соли, которые приводят к развитию болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза, диабета II типа. Использование продуктов высокой термической обработки, лишенных витаминов, микроэлементов и пищевых волокон, необходимых для нормальной работы кишечника; применение агрессивных методов термообработки; добавление глутамата натрия и соли в больших количествах - все это позволяет рассматривать такое «питание» только как редкое исключение.

Обнаружена четкая связь между ростом продаж «фастфуд» и ростом ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета. Частое потребление газированных напитков способно вызвать дефицит Са в организме. Фастфуды содержат чрезвычайно высокий процент Na, т.к. в качестве добавок используются, кроме столовой соли, бикарбонат и глутамат натрия. Избыток Na в пище может оказаться вредным для людей с гипертонией или сердечно-сосудистыми заболеваниями. Чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, углеводов, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений. В картофеле фри и других углеводных продуктах, готовящихся при высоких температурах, содержится целый ряд вредных веществ, в том числе насыщенный жир и акриламид. Доказано, что акриламид оказывает токсичное действие на нервную систему человека и вызывает генетические поломки [1].

Цель работы – проанализировать отношение студентов факультета БрГУ имени А. С. Пушкина к продуктам быстрого питания.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, опрос, математическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Нами был проведен опрос среди студентов I-IV курсов факультета физвоспитания о том, как часто они питаются фастфудами в университете и бывают ли в заведениях быстрого питания, какие блюда заказывают в них, что привлекает наших студентов в фастфудах и считают ли они фастфуды вредной пищей. Всего в опросе приняло 62 студента.

Результаты опроса показали, что каждый второй студент **регулярно** питается фастфудами, 14% делает это с той или иной частотой, 11% респондентов эпизодически употребляет продукты быстрого питания, и только 18% студентов ответили, что фастфуды не входят в их меню.

Главный аргумент в пользу быстрого питания – это нехватка времени на полноценный прием пищи (34 %). Другой важной причиной также является отсутствие возможностей перекусить в другом месте (27%), однако 24% опрошенных сообщают, что им нравится эта еда. Наименьшее

влияние оказывают такие факторы, как дешевизна (7%), высокое качество пищи (3%). Еще 4% сообщили, что им просто безразлично, где питаться.

60% из опрошенных студентов используют такой способ питания не только в университете, но и во внеучебное время, посещая заведения быстрого питания. Прослеживаются отличия по гендерному признаку – юноши более склонны заходить в такие заведения из-за отсутствия времени на полноценный обед, ужин и т.д. (37%) и из-за того, что считают такое питание экономным (18%). Девушек чаще привлекают блюда (29%) и атмосфера таких заведений (22%).

Горячие бутерброды, смажники, сосиски в тесте, хотдоги – первые в списке популярных блюд фастфуда, которыми студенты питаются в университете. При посещении заведений быстрого питания кроме них чаще всего заказываются картошка фри, чай, кофе, газировка, молочный коктейль, кексы и пирожки. Горячие блюда, пиццу и салаты студенты едят реже.

70% опрошенных студентов, употребляющих фастфуды, не видят особого вреда от этих продуктов для здоровья, остальные 30% считают фастфуды вредными, но в настоящее время не могут отказаться от них по причинам нехватки времени на полноценные приемы пищи.

Выводы. Полученные результаты опроса заставляют задуматься о низкой осведомленности студентов о вреде продуктов быстрого приготовления и повальном увлечении фастфудами, питание которыми становится стилем жизни нашей молодежи. И вспомнить выражение, имеющее многовековую историю — «Человек есть то, что он ест».

1. Корогодина, Е.А. Фастфуд как проблема формирования здорового образа жизни / Е.А. Корогодина // Региональный вестник. – 2019. – № 4 (19). – С. 2-3.

ЕВДОКИМОВ Н. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Введение. Каждый вид спорта имеет свои особенности питания, связанные со спецификой физических нагрузок. Использование биологически активных веществ, адекватно отражающих особенности метаболизма представителя определенного вида спорта, позволит регулировать специализированные функции, характерные для адаптации к околопредельным нагрузкам, будет способствовать оптимизации и ускорению процессов восстановления и оказывать лечебно-профилактическое действие. В литературе достаточно широко освещается вопрос питания спортсменов, однако эта проблема все еще не является до

конца изученной в сфере футбола.

Цель исследования – изучить литературу по особенностям спортивного питания футболистов в соревновательный период.

Обсуждение. Деятельность футболистов во время игры во многом зависит от индивидуальных психофизиологических особенностей каждого игрока, от способности футболистов переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Одним из основных показателей, характеризующих интенсивность в футболе, считается уровень расхода энергии игроком в процессе игры. Интенсивность при этом выражается либо в калориях, либо в количестве потребляемого кислорода.

Исследования ученых и специалистов в области футбола показали, что футболисты во время игры 60-80% времени работают в режиме 80-100% от величины максимального потребления кислорода (МПК). Средняя величина потребления кислорода у футболистов составляет в пределах от 3,3 до 4,5 л/мин. Энергозатраты за матч составляют 1500-2000 ккал. Во время матча происходят и другие изменения: футболисты теряют в среднем 2,5-3 кг веса, наблюдается большая потеря жидкости организмом.

Футбольный матч, вследствие высокой интенсивности вызывает в организме у футболистов значительные изменения и нормализация всех функций у игроков наблюдается после 48-72 ч. после окончания игры.

Запасы гликогена являются главным источником энергии для игры в футбол. Для поддержания высокой концентрации гликогена специалисты рекомендуют употреблять 9-10 г/день углеводов на 1 кг веса тела, или 46% от общей энергии, поступающей с пищей. При этом 64% всех потребляемых углеводов должно приходиться на сложные и 36% - на простые.

Потребность футболистов в белках составляет 1,4-1,7 г/день на 1 кг массы тела или 175-212% нормы для обычного человека. При использовании в питании такого содержания белка наблюдается стабильный рост мышц.

Питание в соревновательный период. Пища, принимаемая перед играми (не менее, чем за 3 часа до матча), должна быть высококалорийной, малообъемной, но не жирной, с преобладанием белков и углеводов. Ведь 60-65% энергии футболисту дают именно они, 15% белки, и лишь остальное приходится на жиры. Многие полагают, что накануне игры футболисту нужно есть как можно больше, но это ошибочно. Важно не количество пищи, а качество составляющих ее компонентов. В этих случаях рекомендован следующий рацион: тушеное мясо, блюда из птицы с комбинированными овощными гарнирами, морские деликатесы, рисовая и овсяная каши, пшеничные хлопья, яйца, йогурты, фруктовые и овощные соки, витаминизированные компоты [1].

Нецелесообразно перед нагрузками, а тем более перед ответственными играми включать в свой рацион трудноперевариваемые, жирные продукты (животные жиры, жареное мясо, фасоль, горох,

любимые многими семечки и т.д.). Кроме того, в день матча для футболиста важно потреблять большое количество жидкости, чтобы во время него не наступило обезвоживание организма. При этом важно помнить, что режим питания должен соблюдаться ежедневно, а не только накануне игры. После спортивных нагрузок пища должна быть более питательной, с достаточным количеством белков. Можно использовать продукты, богатые клетчаткой они способствуют восстановлению витаминов и минеральных солей, затраченных в процессе тренировок и матчей). Лучше всего этим целям отвечают рыбные блюда, кисломолочные продукты, овощи и фрукты.

Выводы. При составлении рациона питания футболистов необходимо учитывать индивидуальные особенности, уровень тренированности, а также функциональные особенности футболистов в различные периоды тренировочного процесса. Для оптимизации питания футболистов необходимо выполнять следующие рекомендации: 1) увеличить дробность питания в течение дня до 5-6 раз, 2) заменить трудноперевариваемые белковые продукты (свинина, говядина и т.д.) на диетическое мясо (птица и рыба), 3) вечерний прием пищи сделать менее калорийным на 10-20%.

1. Чураев А. М. Физиологические особенности спортивного питания футболистов <https://scienceforum.ru/2013/article/2013006156>

ЖЕЛЕЗОВСКАЯ М. А.

Гродно, ГрГУ им. Я. Купалы

Научный руководитель – В. М. Радецкий, преподаватель

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КОМПЛЕКСНОЙ РАСТЯЖКИ НА ОРГАНИЗМ ДЕВУШЕК В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. Сегодня ведение здорового образа жизни стало популярной тенденцией среди широкого круга людей. Большинство из них выбирает умеренные физические нагрузки, рациональное питание, отказ от вредных привычек и т.д. Однако мало кто задумывается о пользе растяжки для нашего организма и здоровья в целом. Научно доказано, что регулярное выполнение упражнений на растяжку способствует увеличению продолжительности жизни на несколько лет, поэтому мы решили сделать акцент на влиянии растяжки именно на женский организм.

Цель работы – разработка оптимального курса упражнений для развития гибкости у студенток третьего курса не зависимо от их физической подготовки, а также выявление положительных изменений состояния девушек.

Методы исследования. В ходе проведения работы были использованы как теоретические (анализ, обобщение, прогнозирование), так и

практические (эксперимент, наблюдение, описание, опрос) методы исследования.

Результаты и их обсуждение. В начале нашего исследования для студенток выбранной группы была проведена лекция о развитии гибкости, влиянии регулярной растяжки на наш организм, а также были освещены основные вопросы эффективного и безопасного выполнения основных упражнений. Растяжка исключительно важна для развития гибкости, сохранения правильной красивой осанки, плавности и лёгкости походки, грациозности движений. Красота и гибкость – почти синонимы. Она расширяет диапазон движений, обеспечивая рациональную работу мышц. При выполнении различной сложности движений затрачивается намного меньше усилий на преодоление сопротивления собственного тела. Значительно снижается вероятность травм. Регулярные тренировки способствуют улучшению тонуса мышц, естественному насыщению их кислородом и всеми необходимыми элементами, что не позволяет им утратить подвижность, и, как следствие, способствует замедлению процессов старения. Уменьшается скованность и зажатость, появляется уверенность в себе и своих силах, в результате чего повышается стрессоустойчивость, выносливость. Правильная растяжка усиливает кровоток в органах малого таза, что способствует предотвращению болезней репродуктивной системы, а также легкому протеканию беременности и родового процесса в будущем.

Так как подвижность суставов напрямую зависит от общего функционального состояния организма, перед тренировкой необходимо провести разминку на расслабление мышц. После чего тщательно разогреть все суставы (не менее 15 минут), и только потом приступать непосредственно к самим упражнениям. Упражнение 1: Садимся на пол, ноги вытянуты перед собой, пятки давят в пол. Выполняем наклоны вперёд 5 раз. После этого опускаем руки на пол за спину, приподнимаем прямую ногу и отводим на 90°. Наклоняемся вперёд между ногами 5 раз и возвращаем ногу обратно. Повторяем еще 2 раза. Упражнение 2: Сгибаем правую ногу в колене и отводим ступню к ягодице, колени на ширине бедра. Держа спину прямо, подтягиваем дальнюю ногу коленом к себе. Выполняем 10-15 раз. Упражнение 3: Лёжа на спине подтягиваем колено к себе и, придерживая одной рукой колено, а другой – щиколотку, аккуратно выпрямляем ногу. Выполняем на каждую ногу по 10 раз. Упражнение 4: Лёжа на спине, делаем скручивания: сгибаем ногу на 90°, удерживая плечи на поверхности, тянемся согнутым коленом в противоположную сторону. Выполняем по 10 раз на каждую сторону. Упражнение 5: Сделав выпад вперёд, положить руки на колено и постепенно пружинить. Упражнение 6: Для укрепления спинных мышц выполняем 10-15 раз упражнение «кошка». В процессе выполнения данных упражнений необходимо соблюдать технику безопасности и уделять особое внимание своим ощущениям. После каждой тренировки важно давать мышцам и связкам

восстановиться.

После проведения исследования и анализа полученных результатов было выявлено общее улучшение состояния студенток третьего курса. Более того, к концу второго месяца выполнения разработанных нами упражнений студентки стали активнее осваивать и другие виды физических нагрузок. По данным проведенного опроса у большинства девушек стали редкими боли в спине, шее. Многие почувствовали прилив сил и бодрости в повседневной жизни. Также заметно улучшилась трудоспособность и стрессоустойчивость. В совокупности это благоприятно отразилось на психоэмоциональном состоянии девушек.

Выводы. Таким образом, описанные выше результаты исследования подтверждают наличие оздоровительного воздействия растяжки на организм девушек. Это обуславливает важность включения данных тренировок в процесс проведения занятий по физической культуре и здоровью на регулярной основе.

ЖУРАВЛЕВА У. В., КРЫЛОВА А. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Г. Роменко, старший преподаватель

ПРОБЛЕМА БЕСКОНТРОЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

Введение. У многих современных людей понятие «минеральная вода» ассоциируется с понятием «полезно». Зачастую мы бездумно отдаем предпочтение тем или иным сортам, ориентируясь на более приятный вкус, степень газирования, дизайн упаковки, название «на слуху», не задумываясь о реальном содержимом бутылки. Сегодня среди населения нашей страны, в том числе и среди студенческой молодежи, наблюдается бесконтрольное потребление минеральной воды.

Питьевые минеральные воды - это, как правило, подземные воды, характеризующиеся наличием определенных солей и других активных химических микроэлементов. В зависимости от концентрации солей, физиологического воздействия на организм человека и назначения, минеральные воды делят на категории: столовые, лечебно-столовые и лечебные. Данные категории отличаются степенью минерализации. Чем выше минерализация, тем более осторожно необходимо употреблять такую воду.

Наиболее пригодна для ежедневного применения столовая вода. Содержание солей в ней не превышает 1 г/л воды. Её можно употреблять в большом количестве.

В лечебно-столовой воде солей может содержаться от 1 до 10 г/л. Достоинство этих вод в их многофункциональности: их можно употреблять как столовый напиток (не более 2-3 стаканов в день) и

систематически - для лечения.

Лечебная вода – это вода с повышенным содержанием различных элементов: Br, B, I и др. (от 10 г/л и выше). Лечебная вода принесет пользу только в случае, если она правильно подобрана по дозировке и частоте применения и используется исключительно в лечебных целях по рекомендации и под контролем врача.

Кроме вышеперечисленной существует и другая классификация минеральных вод – по ионному составу, что также необходимо учитывать при ее употреблении, т.к. существует множество противопоказаний.

Бикарбонатная вода. Содержит более 600 мг/л бикарбонатов. Рекомендуются людям, занимающимся спортом, при рвоте, больным циститом. Противопоказана страдающим гастритом, так как содержит ангидриды углекислоты.

Сульфатная вода. Содержит более 200 г/л сульфатов. Рекомендуются тем, у кого проблемы с печенью, ожирением, сахарный диабет, кроме того, такая вода дает слабительный эффект. Противопоказана детям и подросткам, так как препятствует росту и формированию костей.

Хлоридная вода. Содержит более 200 г/л хлоридов. Вода способствует регулировке работы кишечника, желчных путей и печени. Противопоказана людям, страдающим от повышенного давления.

Магниева вода. Содержит более 50 г/л магния. Рекомендуются в стрессовых ситуациях. Противопоказана людям с расстройством желудка.

Кислая вода. Содержит более 350 г/л ангидридов углекислоты. Рекомендуются при пониженной кислотности желудочного сока. Противопоказана людям с гастритом, язвой, повышенной кислотностью.

Натриевая вода. Содержит более 200 г/л натрия. Рекомендуются при плохом пищеварении. Противопоказана гипертоникам и тем, кому прописана низкосолевая диета.

Цель работы – проанализировать уровень осведомленности студентов 1–2 курсов социально-педагогического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина о назначении минеральных вод и влиянии их на здоровье человека.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, опрос по опросному листу.

Результаты и их обсуждение. Опрос, проведенный среди 56 студентов 1-2-х курсов социально-педагогического факультета, показал, что зачастую в качестве освежающего напитка для утоления жажды они используют именно минеральную воду. 95% студентов не интересуется ионным составом и степенью минерализации потребляемой минеральной воды. В то же время самые популярные по результатам опроса марки минеральной воды в большинстве своем по степени минерализации нельзя отнести к столовым («Фрост» - степень минерализации до 2,4 г/л; «Вонаква» - до 1 г/л, «Дарида» - до 4,8 г/л.).

Выводы. Таким образом, в студенческой среде существует низкая осведомленность о возможных негативных эффектах для здоровья

бесконтрольного потребления минеральной воды. Необходима большая ответственность при выборе минеральных вод, при покупке обязательное изучение ионного состава воды и степени ее минерализации.

1. Марков, В. Н. Природные минеральные воды и проблемы качества бутилированной питьевой лечебно-столовой и столовой воды / В.Н. Марков // Санит. врач. – 2011. – № 6. – С. 22 – 23.

ЗДИТОВЕЦКАЯ А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

РОЛЬ ИЗВЕСТНЫХ УЧЁНЫХ В РАЗРАБОТКЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА

Введение. Сегодня лечебная физическая культура (ЛФК) и массаж стали очень популярными, а главное, значимыми элементами современной жизни. Они встречаются в самых разных практических областях, начиная с раннего детства (в детских садах (коррекция плоскостопия) и заканчивая пожилыми людьми, использующими средства ЛФК для восстановления после различного рода травм и заболеваний. Естественно, что исследования в этой науке имеют очень важную роль для совершенствования средств, форм и методик применения ЛФК и массажа для всех слоев населения. Тоже характерно и для спортивной медицины. Её важность в том, что она дает методы для ведения мониторинга состояния школьников и юных спортсменов, более подготовленных спортсменов на разных этапах спортивной подготовки, выявления и анализа сдвигов, происходящих в функциональном состоянии, и формирования заключения о состоянии здоровья, уточнении объемов выполняемых тренировочных нагрузок на основе полученных данных. Содержание этих наук складывалось длительными периодами исследований авторитетных ученых и получения научно-практических и результатов [1, 2].

Цель работы – изучить и представить вклад известных ученых в разработке современных медико-биологических основ спортивной медицины, лечебной физической культуры и массажа.

Методы исследования : изучение, анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. История дисциплины «ЛФК и массаж» имеет богата на события, начинается с древних времен, когда человек применял движения различного характера и интенсивности в качестве лечебного средства. Впоследствии это направление стали изучать как

отдельную дисциплину, и из её истоков начала развиваться «спортивная медицина», называемая вначале «врачебный контроль», пожалуй, самая молодая «наука» в системе медико-биологических дисциплин.

Как и многие другие научные направления, врачебный контроль и ЛФК сталкиваются с разного рода социальными и организационными проблемами, которые влияют на эффективность их применения и «тормозят» их развитие по сравнению с зарубежными странами.

Среди ученых, внесших весомый вклад в развитие дисциплины «Спортивная медицина», стоит выделить таких отечественных ученых как А.Г. Дембо и В.Л. Карпман. Первый изучал особенности системы внешнего дыхания у спортсменов, разрабатывал вопросы предпатологии и патологии в спорте. Второй – долгие годы занимался исследованием системы кровообращения у спортсменов, разработкой критериев нормального функционального состояния.

Для развития ЛФК весомыми являются работы С.Н. Попова, В.А. Епифанов, для лечебного массажа – В.И. Васичкин и А.А. Бирюков. С.Н. Попов руководил специализированной кафедрой в ГЦОЛИФКе, многократно готовил учебники и пособия для подготовки специалистов по ФКиС. В.А. Епифанов – современный специалист по медицинской реабилитации, основной частью которой при многих заболеваниях является ЛФК и массаж, автор многих монографий, учебников и пособий.

Свои школы по массажу возглавляли В.И. Васичкин (С.-Петербург) и А.А. Бирюков (Москва), последний – также в ГЦОЛИФКе. Анатолий Андреевич успешно передает свои знания и опыт студентам и сегодня.

Научные положения, разработанные тесты, методики указанных авторов продолжают активно использоваться и имеют актуальность по сегодняшний день.

Выводы. Таким образом, такие научные дисциплины как «Спортивная медицина» и «Лечебная физическая культура» очень востребованы среди широких слоев населения. Они применяются как в сфере спорта, в работе реабилитационных центров, так и просто людьми для поддержания жизненного тонуса.

А.Г. Дембо, В.Л. Карпман, С.Н. Попов, В.А. Епифанов, В.И. Васичкин, А.А. Бирюков – известные ученые и практики в области спортивной медицины, ЛФК и массажа, внесли весомый вклад в дело развития указанных направлений медико-биологической подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту.

1. Журавлева, А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура : руководство / А. И. Журавлева, Н.Д. Граевская. – М. : Медицина, 1993. – С. 46–56.

2. Основные проблемы лечебной физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medbe.ru/materials/kardiologicheskaya->

reabili-tatsiya/ osnovnye-problemy-lechebnoy-fizkultury/. – Дата доступа: 15.03.2020.

ЗУБКО Т.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О. М. Клос, старший преподаватель

КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Актуальность. Объективная оценка компонентного состава тела является условием к управлению состоянием здоровья, инструментом для определения исходного физического состояния населения. Изучение состава тела имеет высокую актуальность в связи с избыточной массой тела у 30-50% лиц первого и второго зрелого возраста, среди представителей студенческого возраста эти значения составляют 12-15%. Избыточная масса тела и ожирение рассматриваются в настоящее время как глобальная проблема, возникающая, в первую очередь, из-за сокращения двигательной активности контингента всех возрастных групп, увеличения числа наследственных заболеваний, ухудшения качества питания [2].

Исследования показывают, что значительное увеличение жирового компонента тела наблюдается уже первом зрелом возрасте (29-34 года), в период наилучших возрастных составляющих для обменных процессов [1]. Поэтому изучение состава тела становится актуальным, как среди женщин и мужчин, и не только второго зрелого и пожилого возраста.

Цель работы - проанализировать компонентный состав тела женщин пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование компонентного состава тела, методы математической статистики.

В тестировании приняли участие женщины пожилого возраста, занимающиеся ОФК в ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Бреста» (n=15) и в физкультурно-оздоровительных группах платных занятий в БрГУ им А.С. Пушкина (n=25).

Обсуждение результатов.

Среди женщин пожилого возраста были измерены показатели компонентного состава тела, занимающихся ОФК в ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Бреста» (1 группа) и в группах платных занятий в БрГУ им А.С. Пушкина (2 группа). Полученные результаты отражены в таблице.

Таблица – Показатели компонентного состава тела женщин пожилого возраста, занимающихся ОФК в разных учреждениях города Бреста

Группа занимающихся	Возраст	Рост	Масса тела	Содержание жира в организме	Содержание воды в организме	Мышечная масса	Физический рейтинг	Костная масса	Уровень висцерального жира	Основной обмен	Метаболический возраст	ИМТ
1 Группа	63, 7	1,6	71,3	37,5	43,4	42,0	3,1	2,3	9,2	1335,1	47,8	27,1
2 Группа	63, 8	1,6	71,6	38,2	42,9	41,7	3,1	2,2	11,4	1330,1	48,6	27,5

Анализируя показатели компонентного состава тела женщин пожилого возраста, занимающихся ОФК в ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Бреста» (группа 2) и в группах платных занятий в БрГУ им А.С. Пушкина (группа 1) следует отметить, что среднее значение показателей в группе 1 и группе 2 примерно одинаковое. Все показатели группы 1 и группы 2 находятся в пределах нормы для данного возраста. Оценка физического состояния в двух группах равна 3, что свидетельствует среднему уровню для данного возраста.

Выводы. Таким образом, полученные результаты исследования показали, что систематическое физическое совершенствование обуславливает всестороннюю физическую подготовку, обеспечивающие долголетие человека.

1. Рыбакова, Е.О. Биоимпедансное исследование компонентного состава тела женщин разных возрастных групп / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова, И.М. Бодров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - № 3. - С. 72-75.

2. Шутова, Т.Н. Изучение состава тела женщин и мужчин разных возрастных периодов в управлении состоянием здоровья / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 299–303.

КАРПУК М. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина, старший преподаватель

ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И БОРЬБА С НИМ

Введение. Одной из наиболее острых и актуальных проблем в мире является избыточный вес и ожирение как результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, наносящих вред здоровью человека.

Основная причина ожирения и избыточного веса – энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма. Во всем мире отмечаются следующие тенденции: рост потребления продуктов с высокой энергетической плотностью и высоким содержанием жира; снижение физической активности в связи со все более сидячим характером многих видов деятельности и изменениями в способах передвижения.

Избыточный вес и ожирение являются одним из основных факторов риска таких неинфекционных заболеваний, как: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, нарушения опорно-двигательной системы, некоторые онкологические заболевания [2, с. 4].

Таким образом, очевидна важность и актуальность устранения указанной выше проблемы у современного населения.

Цель работы – исследование проблемы избыточного веса у студентов 1-3 курсов биологического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина.

Методы исследования. В работе применялась статистическая обработка данных по расчету Кетле или индекс массы тела (ИМТ).

Результаты и их обсуждение.

В рамках исследования было проведено измерение показателей роста и веса у 176 студентов 1-3 курсов биологического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина, а также рассчитан индекс массы тела по следующей формуле: $I = m/h^2$, где m – масса тела, кг; h – рост, м.

Уровень избыточного веса и риск сопутствующих заболеваний определялся по данным (таблицы 1).

Проведенное исследование показало, что приблизительно 4% студентов имеют проблемы с лишним весом. В частности, избыточная масса тела отмечена у четырех человек, ожирением первой степени страдают три человека. Эти студенты занимаются в специальной медицинской группе по физической культуре.

Среди основной причины появления лишнего веса, по нашему мнению, можно выделить недостаток физической нагрузки в жизни студентов. Данную проблему можно попробовать решить совместно с преподавателем по физической культуре, который разработает

оптимальную и усиленную нагрузку с учетом уровня физического состояния каждого студента и контролирует его динамику в течение необходимого времени.

Таблица 1 – Определение уровня избыточного веса и риск сопутствующих заболеваний

Степень ожирения	ИМТ, кг/м ²	Риск сопутствующих заболеваний	Данные исследования	
			кол-во студентов	%
Дефицит массы тела	менее 18,5	низкий	9	5%
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	обычный	160	91%
Избыток массы тела	25,0 – 29,9	повышенный	4	2,3%
Ожирение 1 степени	30,0 – 34,9	высокий	3	1,7%
Ожирение 2 степени	35,0 – 39,9	очень высокий	–	–
Ожирение 3 степени	более 40	чрезвычайно высокий	–	–

Выводы. Таким образом, проблема избыточного веса у студентов 1-3 курсов биологического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина не является глобальной. Однако, с целью недопущения тенденции ее роста необходимо углубленное изучение и освещение проблемы избыточного веса среди студентов высших учебных заведений, пропаганда и формирование здорового образа жизни обучающихся, который предусматривает оптимальную организацию учебного процесса и отдыха, достаточную продолжительность сна, пребывание на свежем воздухе, рациональное питание, целесообразный двигательный режим, профилактику вредных привычек.

1. Мамышева, А. Г. Ожирение и метаболический синдром / А. Г. Мамышева, О.И. Гимаутдинова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Естественные науки: Сборник статей по материалам международной студенческой научно - практической конференции. – 2017. – № 4(50). – С. 88–95.

2. Разина, А. О. Ожирение: современный взгляд на проблему / А. О. Разина // Ожирение и метаболизм. – 2016. – № 1. – Том 13. – С. 3–8.

КИРИЛЮК К. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

АДАПТАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ОРГАНИЗМА К ВЫСОКИМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Введение: Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям связано с переходом срочных адаптационных изменений в долговременные, сопровождающиеся функционально-структурными преобразованиями в тканях и органах. У людей с высокими психофизическими нагрузками в результате длительных тренировок наблюдается такая долговременная адаптация. Её можно наблюдать у спортсменов и сотрудников МЧС.

В данной работе мы сравнили физиологические характеристики работников МЧС и гражданского населения при выполнении упражнений для пожарных-спасателей.

Цель работы – Проанализировать степень физиологической адаптации работников МЧС и гражданского населения к специальным физическим нагрузкам, которым подвержены спасатели-пожарные при прохождении психологической полосы с препятствиями; Подтвердить высокую адаптацию человеческого организма к любым стрессовым ситуациям.

Методы исследования: Для проведения эксперимента были выбраны 6 кандидатов мужского пола, среднего телосложения от 18 до 30 лет. Проблем со здоровьем не имеется. Из них – 3 сотрудника МЧС, 3 гражданских человека. Перед началом эксперимента было измерено артериальное давление и пульс участников (среднее артериальное давление в покое 120/80 мм. рт. ст. Пульс варьируется от 58 до 63 ударов в минуту).

Данным кандидатам предлагалось пройти физический тест для сотрудников МЧС в условиях повышенной психологической (бутафорный дым, крики о помощи, очаги возгорания, замкнутые пространства) и физической нагрузок (работа в боевой одежде пожарного-спасателя и аппарате сжатого воздуха). Масса всего снаряжения составляет около 35 килограмм.

Весь эксперимент проходил под контролем врача скорой медицинской помощи. Никто не пострадал.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования установлены следующие данные представленные в таблице.

Таблица

Участник	Пульс до испытан., арт. давление	Пульс после этапа	Пульс через минуту после этапа	Расход сжатого воздуха (Бар)
1. Работник МЧС	58, 120/80	174	112	80
2. Работник МЧС	60, 120/80	173	116	85
3. Работник МЧС	61, 120/80	176	114	80
4. Гражданский	62, 120/80	191	133	120
5. Гражданский	59, 120/80	192	129	130
6. Гражданский	63, 120/80	191	137	135

В ходе эксперимента мы установили, что спасатели более стрессоустойчивы к данного типа нагрузкам, что и подтверждают наши результаты. Стрессоустойчивость спасателей обусловлена постоянными тренировками, вследствие чего произошла адаптация организма под данный тип нагрузок.

Выводы. В организме во время выполнения физических нагрузок происходит множество различных процессов, в разных органах и системах. Все эти процессы играют важную роль в достижении общей цели, развития адаптации при физических нагрузках. Как показал наш эксперимент организм имеет физиологическую особенность адаптироваться под влиянием стрессовых ситуаций. Показатели потребления сжатого воздуха определено меньше чем у не подготовленных людей, пульс после этапа также ниже, восстановление происходит быстрее. Это свидетельствует о том, что наш организм имеет очень высокий потенциал к адаптации.

1. Приказ Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 22 января 2018 г. № 27 «Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь».

2. Приказ Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 14 июля 2015 г. № 139 «Об утверждении правил организации деятельности газодымозащитной службы в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь».

КИСИЛЬ В. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОБЪЕМ ПАМЯТИ

Введение. Главным преимуществом цифровой эпохи является мгновенный доступ к информации. Но следует обратить внимание, что новый тип взаимодействия человека с информацией влияет на нашу память. В 2011 году психологи Бетси Спарроу и Дженни Лиу опубликовали результаты серии экспериментов, которые показали, что человек запоминает не саму информацию, а алгоритм ее получения. Это явление получило название «транзактивной памяти».

Немаловажную роль в «перезагрузке» мозга может играть активное использование интернета. Современная молодежь проводит во Всемирной паутине большую часть своего времени – обменивается сообщениями, слушает музыку. Существует серьезная проблема, связанная с привычкой постоянно пользоваться гаджетами. Зачастую люди выполняют несколько действий одновременно. В результате это может вызывать перегруженность мозга и, как следствие, приводить к ослаблению памяти. Это и есть переполнение кратковременной памяти. Ученые пришли к выводу, что привычка искать бесполезные факты и постоянно просматривать социальные сети приводят к ситуации, когда кратковременная память просто не вмещает всей информации. Таким образом, мы мешаем мозгу формулировать долговременную память – запоминать то, что действительно необходимо нам для работы или учебы.

Цель работы – определить какое влияние оказывают гаджеты на объем памяти студентов.

Методы исследования. Нами было проведено тестирование на запоминание слуховой информации. Для чего мы использовали три вида информации: запоминание слов, звуков и цифр. В эксперименте участвовало 10 человек в возрасте 18-22 года. Тест включает 15 слов, звуков и цифр. На каждое правильное слово давалось по 0,5 баллов, но если слово запомнено в правильном порядке, то – 1 балл. Хорошим считался результат от 31 балла, средним – от 21 баллов, ниже среднего – от 11 баллов и плохим – до 10.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что из десяти человек испытуемых, только один человек имеют средний уровень запоминания информации, а все остальные ниже среднего. Чтобы все-таки до конца убедиться в том, что использование гаджетов сказывается на нашей памяти, мы провели еще один тест. Продиктовали 10 студентам один раз случайный номер телефона.

Участник	Кол-во слов	Кол-во звуков	Кол-во цифр	Итого
1	10	11	5	17.5
2	8	10	5	15.5
3	12	13	7	19
4	11	11	6	20
5	10	13	5	17
6	11	9	10	20.5
7	12	11	5	16.5
8	11	12	5	17
9	14	14	9	23
10	11	13	5	18.5

Полностью запомнили номер только 3 человека. А остальным было довольно сложно запомнить все цифры без второго повторения.

Выводы. Таким образом, интернет и гаджеты пагубно влияют на тренировку памяти человека. Люди стали слишком часто пользоваться мобильными устройствами и хранить в них много информации, незаметно утрачивая способность хорошо запоминать информацию.

1. Как гаджеты влияют на наш мозг – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://memini.ru/discussions/30920>. – Дата доступа: 09.02.2020.

КОВАЛЬ П. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА У БАСКЕТБОЛИСТОК

Введение. Травмоопасность баскетбола связана с тесными контактами с соперниками, а также наличием силовой борьбы при высоком темпе игры и резких изменениях направления движения. К наиболее частым травмам баскетболисток относятся повреждения пальцев рук, коленей, голеностопного и плечевого суставов. Поэтому изучение мер профилактики спортивного травматизма способствует сохранению здоровья спортсменок.

Цель исследования – изучить литературу по особенностям профилактики травматизма у баскетболисток.

Обсуждение. С целью профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата у баскетболисток необходимо использовать ряд мероприятий: скорректировать в структуру тренировочного занятия

(подготовительную и заключительную часть). На каждом учебно-тренировочном занятии выполнять его разминочную часть, продолжительностью 16–18 минут (общей разминки, длительностью 8–9 мин и специальной разминки, длительностью 8–9 мин) [1].

По мнению А.Я. Гомельского грамотно выполненная разминка в баскетболе должна состоять из трех периодов: период разогрева (5-10 минут); статического или пассивного (с партнером) растягивания (12-15 минут); динамического растягивание [3].

Тренеру и игрокам необходимо проводить анализ травм, получаемых игроками в сезоне. Так частота получения травм у большинства игроков составляет, примерно, одну травму в 1-3 месяца или 45%. Баскетболистки из 55% случаев травмировались на соревнованиях в 50% случаев, на тренировке 5%, а 45% травматизма приходилось на повседневную деятельность. В 20% случаев это были раны и ссадины, в 20% - ушибы, в 20% - травмы кисти, в 10% - растяжения и разрывы мышц, в 10% - травмы голеностопного сустава, в 5% - травмы связочного аппарата стопы, в 5% - травмы менисков, в 5% - повреждения/разрывы крестообразных связок колена, на остальные виды травм (сотрясения мозга, переломы, травмы локтевого сустава, травмы плечевого сустава) приходятся оставшиеся 5% случаев. К наиболее вероятным причинам травм относятся: недостаточная организация соревнований - в 25% случаев и неудовлетворительное качество судейства в 15% случаев.

Для профилактики спортивного травматизма 40% спортсменов использовали тейп, 30% кинезиотейпирование, 25% наколенники, налокотники и напульсники, 5% - эластичный бинт и ортопедическую обувь.

К наиболее распространённым причинам возникновения травм относятся – жесткость игры (45%), психоэмоциональная неустойчивость (25%), нарушение дисциплины и правил (10%), плохая разминка и растяжка (10%), остальные 10% причин приходятся на нарушение правил врачебного контроля, недостатки в организации занятий/соревнований, состояния зала, оборудования и экипировки [2].

Большое значение в профилактике травматизма имеет укрепление звеньев опорно-двигательного аппарата, поэтому заключительные двадцать минут учебно-тренировочного занятия должны быть посвящены упражнениям, направленным на тренировку мышц, окружающих суставы, которые наиболее подвержены травмам. Систематическое применение комплексов упражнений для профилактики травматизма в течение сезона приводит к его снижению на 40%.

Кроме того для профилактики травматизма необходимо проводить теоретико-практические занятия, куда нужно включать вопросы, касающиеся разбора причин травматизма в баскетболе; необходимости разминки в баскетболе; значимости физической подготовки для профилактики травм в баскетболе; средствах восстановления после больших физических нагрузок. Практическая часть занятий должна быть

направлена на овладение спортсменками методики наложения удерживающих повязок на голеностопный сустав, методики тейпирования пальцев, коленного сустава; особенностях использования мазей, кремов, гелей; самомассаж конечностей [1].

Выводы. Таким образом, проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил выдвинутую нами гипотезу, что предложенные и реализованные мероприятия, направленные на профилактику травматизма у студенток, занимающихся баскетболом, несут положительный результат и приводят к снижению спортивного травматизма на 40%.

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/meropriyatiya-po-profilaktike-travmatizma-u-starshih-shkolnikov-zanimayushchih-sya-v-sektsii-po-basketbolu/viewer>.

2. http://elib.sfas.ru/bitstream/handle/2311/74007/vkr_ponamarchuk_v.v.pdf.

3. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. – М., 1997. – 238 с.

КРИВОЛЕВИЧ Д. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ЭЛЕМЕНТЫ ОПТИМИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Введение. Сегодня достаточно эффективной может быть деятельность только того учителя (инструктора, тренера), кто рационально использует биологические возможности организма физкультурников/спортсменов для разностороннего физического развития и достижения оздоровительных/спортивных результатов [3, 4]. Ошибка специалиста может нанести вред здоровью человека. Поэтому помимо методической подготовки он должен хорошо ориентироваться в вопросах медицинского сопровождения занятий и в содружестве со спортивным врачом уметь вовремя предупредить любые нарушения в состоянии спортсмена, грамотно использовать средства восстановления и повышения работоспособности, добиться наивысшего уровня тренированности к запланированному сроку [1, 2].

Такой подготовкой студенты специальности «физическая культура» занимаются в курсе дисциплины «Спортивная медицина». Представляется, что уровень успеваемости студентов напрямую связан с профессиональными качествами будущего специалиста.

Цель работы – поиск и определение наиболее важных частей учебного материала для его оптимизации в образовательном процессе подготовки учителя физической культуры.

Методы исследования: анализ источников, разработка анкеты, анкетирование, анализ письменных ответов студентов, обобщение полученных материалов.

Результаты и их обсуждение. Международное спортивное движение сегодня находится в глубоком кризисе. Несколькоми годами ранее исключительно остро стояла проблема утраты спорта как социального явления или Олимпийских игр, как соревнований высшего уровня в международном спортивном движении. Одной из важнейших причин этого кризиса было игнорирование фундаментальных принципов спортивной медицины – снижение контроля за применением допинга в спорте.

Помимо этой проблемы к важным разделам дисциплины относят: тестирование физической работоспособности, медицинское наблюдение за школьниками и юными спортсменами, фармакологические средства восстановления спортивной работоспособности в физической культуре и спорте (ФКиС), острые патологические состояния, а также проблемы внезапных смертей на занятиях ФКиС.

Понимание основных проблем при изучении курса спортивной медицины студентами в вузе дает применение метода анализа заданий Олимпиады по предмету и ответов на вопросы анкет. Выяснили, что студенты 4-го курса (после экзамена, следующий семестр) более компетентны в проблемах, связанных со спортивной медициной по сравнению со студентами 3-го курса (после зачета по 1-й части дисциплины). Это свидетельствует, что тезис «сдал и забыл» не работает в отношении изучаемого учебного курса.

Студенты в целом позитивно оценивают преподавание дисциплины. Например, на «отлично и хорошо»: 94,9% студентов оценили качество преподавания, 92,3% – качество чтения лекций, 87,2% – как систему контроля успеваемости, так и форму экзамена в виде теста, для 94,9% студентов было достаточно учебно-методической литературы для подготовки к зачетам и экзаменам. Однако, стоит отметить высокую степень самостоятельности студентов в изучении учебного курса, что соответствует принципам работы в вузе.

Результаты анализа ответов на задания Олимпиады по спортивной медицине дают основания заключить, что студенты слабо осваивают следующие разделы: «основы общей патологии», «болезни цивилизации», «состояние висцеральных систем физкультурников и спортсменов», «допинг и антидопинговый контроль», «врачебно-педагогические наблюдения за физкультурниками и спортсменами», «медико-биологические средства восстановления», «внезапные смерти в ФКиС».

На рисунке показаны индивидуальные оценки студентов 4 курса, полученные ими на Олимпиадах по предмету (2012-2019 гг.).

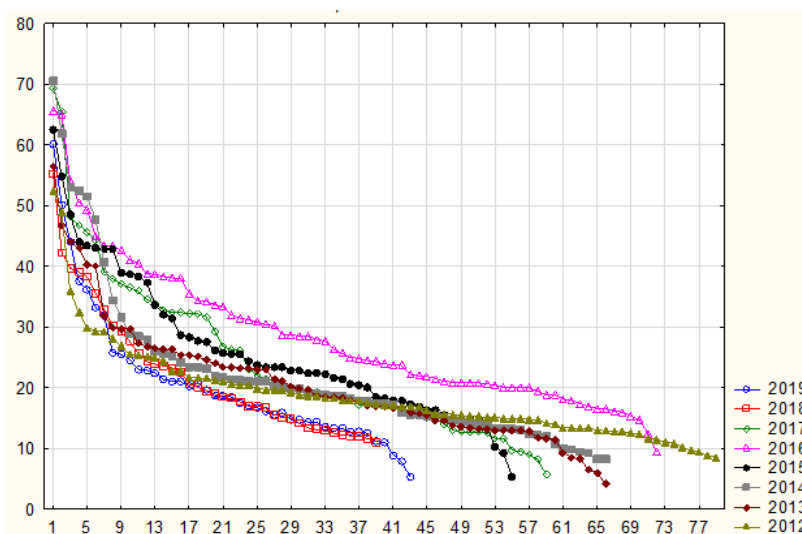


Рисунок – Результаты студентов 4 курса (в баллах) на Олимпиаде по спортивной медицине (2012–2019 гг.)

Подавляющее большинство индивидуальных оценок Олимпиады находится в зоне менее 40 баллов (при возможных 88 баллах). Несколько более высокий уровень подготовки показали студенты, участвовавшие в Олимпиаде–2016.

Выводы. Таким образом, результаты работы показали, что:

- 1) существует ряд разделов учебного материала по спортивной медицине, которые слабо изучают студенты;
- 2) отмечается высокий качественный уровень преподавания дисциплины и достаточное количество учебно-методических материалов по ней; при наличии небольшого числа студентов с пропусками занятий обнаружен высокий уровень самостоятельности студентов при изучении дисциплины;
- 3) предлагаются отдельные элементы оптимизации учебного материала по спортивной медицине, которые помогут студентам в освоении дисциплины и дополняют важную часть медико-биологической подготовки учи-теля физической культуры и здоровья.

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практ. занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М. : Спорт, Человек, 2018. – 712 с.

2. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.

3. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в Олимпийском спорте. – 2016. – № 3. – С. 75–104.

4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.

КУХАРЧУК П. С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Введение. В современном мире происходят глобальные преобразования во всех сферах человеческой жизни. В этих изменениях важную роль играют стремительное развитие научно-технического прогресса и масштабная информатизация индустриальных стран мирового сообщества [1].

В условиях современного мира информатизация общества с каждым днем становится все масштабнее. На сегодняшний день с использованием самых современных технологий подготовка квалифицированных тренеров и судей, а также профессиональных спортсменов не вызывает затруднений. Современные технологии довольно широко применяются в сфере физической культуры и спорта. Крупные спортивные соревнования не обходятся без их использования.

Цель работы. Определить значение информационных технологий в развитии физической культуры и спорта.

Методы исследования. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, а также интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации.

Результаты и их обсуждение. На начальной стадии внедрения информационных технологий планирование тренировочного процесса шло по пути создания систем управления базами данных, которые позволяли осуществлять поиск и хранить приемлемые средства тренировки. В настоящее время оптимизация выявления подготовленности спортсмена идет по пути создания специальных экспертных систем и программ. Разработаны экспертные системы для управления спортивной подготовкой тяжелоатлетов, бегунов на средние дистанции, спортсменов в прыжковых видах легкой атлетики и спортсменов, занимающихся стрельбой [1].

Создаваемые в процессе проведения соревнований базы данных обеспечивают работу информационных терминалов, комментаторов и журналистов в режиме онлайн. На чемпионате мира по футболу помимо самой игры показывают, сколько километров пробежал футболист за матч. Этот подсчет можно осуществить двумя способами. Первый из них – чип в кроссовках, позволяющий узнать темп ходьбы, расстояние, количество шагов и количество потраченных калорий. Второй способ заключается в применении специальных камер, которые охватывают всё поле и фиксируют движение в его пределах. Данные с этих камер с помощью специального софта собираются и анализируются, а затем выдаётся результат.

В последние годы появляется все больше различных видов спортивной экипировки, снабженных датчиками, которые должны помочь отслеживать физическое состояние и успехи спортсменов во время тренировок и восстановления. Создано спортивное белье, в котором используют проводящую ткань для регистрации сердечного ритма спортсменов. С помощью системы датчиков и микропроцессора спортивная электроника может контролировать многие показатели физического состояния человека: силу воздействия на тело, электрические импульсы от сердца и нервной системы, кровяное давление, ритм ходьбы или бега, нагрузку на суставы. Данные могут быть обработаны «на месте» или переданы на другое устройство [1].

Нередко аналогичные разработки считаются «побочными продуктами» космических технологий. Так, испанская фирма Emxus вместе с Европейским космическим агентством разработали прибор, представляющий собой «электронную майку» для занятий. Данное изобретение отличается тем, что оно не только определяет и передает на персональный компьютер главные характеристики тела и положение спортсмена, но и фиксирует удары, падения и среднюю скорость движений занимающегося.

Однако следует признать, что, невзирая на большое количество направлений и их непосредственное применение, эти разработки не имеют масштабного распространения. Однако ведутся работы по внедрению современных информационных технологий во все области спорта и на всех этапах, причем не только в сфере спорта, но и в сфере физической культуры в школах и вузах.

Однако не все спортивные школы, вузы и базы спортивных сооружений могут позволить себе современное информационное оборудование[1].

Выводы. Таким образом, применение информационных технологий является одной из приоритетных задач в развитии физической культуры и популяризации различных видов спорта. Несмотря на то, что модернизация в вузах впечатляет, на наш взгляд, соответствие требованиям качественного современного образования пока недостаточно.

ЛЕВЧУК О. С.

Брест, Бргу имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПОВСЕДНЕВНУЮ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

Введение. Заболевания нервной системы (НС) в Республике Беларусь занимают третье место по распространенности среди других заболеваний. Ежегодно смертность от неврологических заболеваний составляет около 5 тысяч человек [3].

Лечение и реабилитация больных с различными заболеваниями и травмами центральной и периферической НС является актуальной проблемой современной медицины, требующей комплексного подхода с использованием широкого круга лечебных средств, в том числе и лечебной физической культуры.

Двигательные расстройства занимают ведущее место в клинической картине заболеваний и повреждений НС и весьма разнообразны по своим проявлениям. Примерно 70–80% людей, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), становятся инвалидами, и только 20–25% возвращаются к трудовой деятельности [1].

Цель работы – изучить источники статистической и научно-методической информации по распространённости неврологических заболеваний и провести анализ основных изменений повседневной активности больных после перенесённых болезней.

Методы исследования. Использовали анализ научно-методических источников по указанному направлению и обобщение их содержания.

Результаты и их обсуждение. Анализ доступных источников показал, что динамика заболеваемости нервной системы у взрослого населения Беларуси имеет тенденцию к увеличению за последние годы. Кроме того, отмечаются заболевания и в более молодом возрасте. Например, к 25 годам участились случаи заболевания остеохондрозом [2].

Болезни НС (атеросклероз церебральных сосудов, инсульт и др.) приводят к серьезным нарушениям двигательной и других сфер организма. После инсульта у больных в большинстве случаев происходят вазомоторно-трофические нарушения, проявляющиеся цианозом, снижением температуры тела в области парализованных конечностей, развитием отека тканей, болезненности и тугоподвижности в суставах. При обширных инсультах развиваются расстройства речи (афазии), потеря памяти; возможны глубокие изменения в нервно-психической сфере.

Нередко больные становятся инвалидами. По статистике после перенесённых инсультов 70–80% больных становятся инвалидами. В связи с этим возникают задачи: 1) поддержания достигнутого уровня

восстановления во всех сферах жизнедеятельности; 2) социальной и трудовой адаптации больного; 3) профилактики сопутствующих заболеваний.

Для решения этих задач применяются следующие современные средства: медикаментозная терапия, ЛФК, массаж, занятия на бытовом стенде, гидрокинезотерапия, физиотерапия.

В последние годы в практике лечения неврологических заболеваний используют *экзоскелеты*. Их применение позволяет проводить реабилитационные мероприятия как при хроническом, так и при остром нарушении функций опорно-двигательного аппарата у людей практически всех возрастов. Реабилитация включает ежедневные занятия, под строгим контролем инструктора, врача-физиотерапевта, нейрохирурга и других [4].

Одним из последних нововведений в области лечения неврологических заболеваний является *нейрокомпьютерный интерфейс*. Нейрокомпьютерный интерфейс, представляет собой систему, которая позволяет пользователю взаимодействовать со своим окружением с помощью управляющих сигналов, генерируемых его мозговой деятельностью [5].

Выводы. Таким образом, в последнее время в Беларуси всё большее количество людей попадает в зону риска заболеваний НС. Это связано с «омоложением болезней». Такие болезни приводят к снижению активности больных из-за полученных нарушений в ходе болезни. ЛФК является важным фактором выздоровления больных, так как физические упражнения позволяют увеличить силу мышц, обеспечить трофическую функцию, не допустить образование контрактур. Благодаря многочисленным исследованиям, проводимым в области лечения неврологических заболеваний, появляются различные инновации, к которым относят: экзоскелеты, нейрокомпьютерные интерфейсы и др.

1. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов [и др.] ; под ред. С.Н. Попова. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – С. 155–183.

2. Введение в клиническую неврологию [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : http://vmede.org/sait/?page=2&id=Nevrologija_ob_g_2007&menu=Nevrologija_ob_g_2007. – Дата доступа: 11.03.2020.

3. Болезни нервной системы и органов чувств [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://thinktanks.by/publication/2017/04/06/smertelnyy-reyting-belarusi.html>. – Дата доступа: 12.03.2020.

4. Ваша спина [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://vashaspina.ru/ekzoskelety-v-medicine-chto-eto-i-v-kakix-sluchayah-oni-primenyayutsya/>. – Дата доступа: 13.03.2020.

5. Нейрокомпьютерные интерфейсы [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://sciencepop.ru/nejrokompyuternye-interfejsy/>. – Дата доступа: 14.03.2020.

ЛЕОНОВА М. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Функциональное состояние организма – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность или неадекватность требованиям его деятельности. Расширение функциональных возможностей организма, соответствующее повышению тренированности, проявляется в уровне регуляции межсистемных и внутрисистемных связей, что наиболее отчетливо видно в реакции организма на физическую нагрузку. Неотъемлемой частью здорового организма должен быть уровень его функциональных возможностей, диапазон компенсаторно-приспособительных реакций. Поэтому реакцию организма на физическую нагрузку можно рассматривать как важнейший критерий здоровья, определяющий его уровень и полноту. Для оценки функционального состояния используют функциональные пробы, которые позволяют оценить состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам и в ряде случаев имитируют стрессовые воздействия [1]. Среди простых и доступных показателей у студентов наиболее информативными и тесно взаимосвязанными с МПК являются: индекс Робинсона; индекс Скибинской; индекс Кетле; индекс Руффье; индекс мощности В.А. Шаповаловой. В настоящее время, известно, что для высокого уровня физического здоровья характерно оптимальное соотношение морфологических и функциональных показателей обеспечивающее достаточный уровень адапционно-энергетических резервов, резистентности защитных сил организма и успешной реализации функциональных возможностей в условиях напряженной мышечной деятельности [2].

Цель работы – оценка функционального состояния организма с помощью индекса Скибинской.

Методы исследования. Для получения показателей и вычисления индекса Скибинской необходимо измерить по общепринятым методикам ЖЕЛ. Затем в положении сидя подсчитать пульс (уд/мин), далее определяют время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге). Затем подставляют значения в формулу:

$$\text{ИС} = \text{ЖЕЛ} * \text{время задержки дыхания} / \text{ЧСС}$$

Результаты и их обсуждение. В нашем эксперименте принимали участие 19 нетренированных молодых людей. Результаты исследований занесены в

таблицу.

№ п/п	ЧСС, уд/мин	Время задержки дыхания, сек	ЖЕЛ, л	ИС, ед.
1	91	19,31	3,8	8,06
2	82	79,17	4	38,6
3	83	81,69	5,8	57,08
4	82	90,86	5,2	57,6
5	94	25,31	3,5	9,42
6	87	45,34	2,7	14,02
7	78	35,18	4,6	20,74
8	76	104,32	8,5	116,67
9	84	63,04	3,5	26,26
10	88	64,75	4,3	31,64
11	89	35,39	3,6	14,32
12	77	44,99	3,3	19,28
13	62	48,31	4,8	37,40
14	85	26,51	4,5	14,03
15	83	61,00	5,2	38,21
16	72	36,47	2,5	12,6
17	85	90,74	4,5	48,03
18	76	41,02	3,6	19,43
19	85	51,91	3,2	19,5

Выводы. Таким образом, из таблицы видно, что 15,7% имеют неудовлетворительный результат, а остальные 84,3% удовлетворительный и выше. Низкая оценка индекса Скибинской свидетельствует о недостаточных функциональных возможностях кардиореспираторной системы и сниженной устойчивости организма к гипоксии.

1. Демчук, Т. С. Потенциал здоровья студента: методики диагностики: метод. рекомендации / Т. С. Демчук, И. Ю. Михута, Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2016. – 56 с.

2. Граевская, Н., Долматова Т. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия: учеб. пособие. / Н. Граевская, Т. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004 – 304 с.

ЛОСКО П. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ В МЕТАНИИ КОПЬЯ У БРЕСТЧАНОК ЗА ПОСЛЕДНИЕ 2 ГОДА

Введение. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

В правилах ИААФ сказано, что метатель копья обязан выполнить прямолинейный разбег, а это предопределяет и такой же путь разгона снаряда. К тому же мы помним, что скорость вылета снаряда в бросках лучших метателей достигает 35 м/с, а это означает, что наиболее целесообразно разгонять снаряд по прямой линии. Главное в хвате копья то, чтобы снаряд удобно лежал в руке спортсмена. Разбег условно делится на две части – предварительную (от начала движения до контрольной отметки) и заключительную (от контрольной отметки до ограничительной дуги). Предварительная часть разбега метание копья составляет обычно 16–20 м, или 8–10 беговых шагов. Заключительная часть разбега – 9–12 м, или 4–6 бросковых шагов.

Скорость у лучших метателей мира при подбегании к контрольной отметке составляет 7–8 м/с. Превышение оптимальной скорости разбега следует считать технической ошибкой, ибо это приводит к нарушению правильного ритма последующих движений метателя и в итоге – к неудачному броску. Практика показывает, что переход от предварительной части разбега к бросковым шагам является причиной возникновения многих технических ошибок [1].

Обсуждение. В настоящем материале представлена динамика результатов в метании копья у брестчанок за последние два года. В данном материале будут рассмотрены результаты Татьяны Холодович, Александры Коньшиной, Полины Лоско.

Т. Холодович – мастер спорта международного класса, участница летних Олимпийских игр 2016 г. (Рио-де-Жанейро, Бразилия), обладательница национального рекорда Беларуси (67,47 м, Осло (Норвегия), 2019), чемпионка Беларуси 2020.

Результаты Татьяны в 2018 году:

Дата	Результат	Место
27 апреля	59.20	1
12 мая	62.15	4
7 июня	67.47	1
22 июня	64.54	1
27 июня	61.89	1
5 июля	61	6
20 июля	64.77	1
9 августа	61.21	2
10 августа	60.92	5
18 августа	59.34	2
23 августа	66.59	1
30 августа	66.99	1

Результаты Татьяны в 2019 году:

10 февраля	64.60	1
9 марта	65.89	1
26 апреля	64.22	1
31 мая	63.42	1
6 июня	61.32	8
8 июня	62.93	1
28 июня	67.22	1
5 июля	62.07	5
9 июля	66.18	2
20 июля	66.10	2
24 июля	64.82	1
3 августа	61.66	1
10 августа	61.17	1
29 августа	60.99	8
31 августа	61.54	1
9 сентября	64.41	2
30 сентября	61.74	5
1 октября	62.54	6

А. Коньшина – мастер спорта Республики Беларусь.

В 2018 г. Александра метала копье с весом 500 грамм

28 мая	57.80	1
12 июня	52.28	1
7 июля	51.97	3
8 июля	56.71	1
22 сентября	48.75	1
13 октября	55.06	4
16 октября	55.20	5

В 2019 году в категории юниоры она перешла на копье с весом 600грамм

9 февраля	58.70	1
10 марта	55.27	1
26 апреля	55.60	1
11 мая	50.10	1
17 мая	45.90	2
13 июня	53.20	2
18 июля	49.97	7

П. Лоско – мастер спорта Республики Беларусь.

Результаты Полины в 2018 году

11 февраля	49.62	3
27 апреля	48.32	5
26 мая	50.27	2
7 июня	48.40	3
20 июля	45.32	7

Результаты Полины в 2019 году

10 февраля	47.30	2
26 апреля	55.25	2
17 мая	48.88	1
31 мая	50.91	3
7 июня	55.03	1
13 июля	52.09	7
14 июля	50.78	
18 июля	52.10	3

Выводы. Положительная динамика результатов копьеметательниц Татьяны Холодович (ведущей копьеметательницы Беларуси), Александры Коньшиной и Полины Лоско как на международных соревнованиях, так и на «домашних» стартах свидетельствует о хороших перспективах в будущем.

1. Метание копья <http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/11/ЛА-1982-№05.pdf>.

ЛУКАШЕВИЧ О. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ У ЮНОШЕЙ ЗА 2019 ГОД

Введение. Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй. При этом должны выполняться следующие два правила: 1) необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землёй, и при этом не

происходило видимой для человеческого глаза потери контакта; 2) вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (то есть, не согнута в колене) с момента первого контакта с землёй до прохождения вертикали [1].

Бег на 5000 метров – стадионная дисциплина лёгкой атлетики, относится к бегу на длинные дистанции. Требует от спортсменов выносливости (в том числе скоростной) и тактического мышления. Для дистанции 5000 метров характерны все тактические приёмы, обычные для длинных легкоатлетических дистанций. Для достижения результатов на уровне рекорда мира у мужчин спортсмен должен уметь проходить круг в среднем менее чем за 62–63 с (мужчины) и 69–70 с (женщины). В случае, если забег идёт в медленном темпе, в тактической борьбе важно уметь сохранить силы для финального ускорения – атлеты экстра-класса могут проходить последние 400 метров менее чем за 53 секунды (мужчины) и 58–59 секунд (женщины). По сравнению с 10 000 метров дистанция 5000 метров для выступлений на высоком спортивном уровне требует большей тренированности и предъявляет более жёсткие требования к выносливости атлета [2]. Быстро накапливающаяся в мышечных клетках стайера молочная кислота мешает оптимальной работе и демонстрации высоких результатов. В связи с этим весьма важны специфические анаэробные тренировки именно для дистанции 5 км, которые обеспечивают нужный баланс скорости и выносливости атлета [3].

Бег на 10 000 метров – стадионная дисциплина лёгкой атлетики, относится к бегу на длинные дистанции [4].

Требует от спортсменов выносливости, тактического мышления и скорости – бег часто заканчивается финишным спринтом. «Бег на 10 км» – так обозначается другая дисциплина лёгкой атлетики – бег по шоссе и, реже, бег по пересечённой местности. Отдельно устанавливаются и ратифицируются мировые рекорды на 10 000 метров и на 10 км.

Для дистанции 10 000 метров характерны все тактические приёмы, обычные для длинных легкоатлетических дистанций. Для достижения результатов на уровне рекорда мира спортсмен должен уметь проходить круг в среднем менее чем за 65–66 с (мужчины) и 71–72 с (женщины).

Результаты и их анализ. Мы проанализировали результаты четырех юношей брестчан: трех мастеров спорта и одного кандадата в мастера спорта по спортивной ходьбе на 5 и 10 км.

Коляда Н., мс (2000 г.р.), с/х – 2018 г. (5 км -20:01,53 – вк, Брест; 10 км -40:39 – 1 место, Гомель; 10 км -41:18 – 8 место, Тайцан, Китай; 10 км -41:51,76 – 9 место, Тампере, Финляндия); в помещениях (5 км -20:05,76 – 1 место, Минск). 2019 г. (10 км -43:56,42 – 1 место, Брест; 5 км -20:33,74 – 1 место, Брест; 10 км -41:10,03 – 1 место, Брест; 10 км -41:10,03 – 1 место, Бурос, Швеция); в помещениях (5 км -20:40,71 – 1 место, Могилев).

Ольховик П. кмс (2000 г.р.), с/х – 2018 г. (5 км -20:45,04 – 1 место, Брест; 10 км -42:48 – 22 место, Тайцан, Китай; 10 км -40:39 – 1 место,

Брест, Кубок РБ; 10 км -44:01 – 2 место, Гомель); в помещениях (5 км - 21:03,55 – вк, Минск). 2019 г. (5 км -20:59,84 – 2 место, Брест; 10 км - 45:38,52 – 2 место, Брест; 10 км -44:21,41 – 23 место, Тампере, Финляндия; 10 км -46:48,75 – 1 место, Вильнюс, Литва; 10 км -42:54,25 – 5 место, Бурос, Швеция); в помещениях (5 км -20:58,83 – 2 место, Могилев).

Колесник В., мс (1992 г.р.), с/х – 2019 г. (5 км -21:00,48 – 1 место, Могилев; 10 км -43:58,37 – 5 место, Брест; 10 км -44:50,54 – 1 место, Могилев; 10 км -41:01,40 – 3 место, Орге, Латвия).

Лукиянчук Д., мс (1992 г.р.), с/х – 2018 г. (10 км -41:30,84 – 3 место, Могилев); 2019 г. (5 км -20:21,4 – 2 место, Минск; 5 км -20:25,6 – 3 место, Брест; 5 км -26:42,4 – 7 место, Брест; 5 км -24:45,0 – 2 место, Минск; 10 км -41:02,94 – 1 место, Брест; 10 км -50:55,0 – 4 место, Брест).

Выводы. Ходьба человека это наиболее естественная локомоция человека, которая представляет собой автоматизированный двигательный акт, осуществляющийся в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей. Динамика результатов в спортивной ходьбе у юношей г. Бреста за 2019 год указывает на устойчиво хорошие результаты юношей-брестчан на дистанциях 5 и 10 км в Республике Беларусь и Европе.

МИСЮЛЯ Д. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина, старший преподаватель

О ВЗАИМОСВЯЗИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Введение. В настоящий момент развитие различных сфер жизнедеятельности общества происходит в очень быстром темпе. Для обеспечения современного общества высококвалифицированными кадрами необходимо усваивать большие объемы информации в короткий период обучения в вузе. Это может привести к умственному переутомлению студенческой молодежи. При этом роль физических нагрузок, при решении вопросов переутомления, стоит далеко не на последнем месте.

Цель работы – установить взаимосвязь между умственной и физической нагрузкой студентов. *Методы исследования.* В работе использовался анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Интенсификация учебной деятельности сопряжена с умственным переутомлением. Как правило, умственное переутомление является наиболее вредным для организма и имеет более длительный период восстановления [1, 2]. Для наиболее эффективной организации учебно-познавательной деятельности необходимо обеспечить оптимальный уровень взаимодействия

умственной и физической нагрузок [3].

Одним из примеров таких взаимодействий может служить мышечная работа. В многочисленных источниках приводятся данные о принципе И. М. Сеченова, который гласит о том, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие. Кроме того, это обосновывается тем, что переключение с умственной работы на физическую, и наоборот, способствуют изменению характера нагрузки на различные отделы ЦНС и нервно-мышечного аппарата, что создает необходимые условия для отдыха и восстановления тех или иных психофизических показателей [2].

Имеют значение и биоритмы. Правильное сочетание нагрузки и естественных ритмов может стать залогом продуктивной умственной работы [4]. Так, в одном из исследований были приведены некоторые данные о ритмах работы студентов-первокурсников, в которых повышение коэффициентов продуктивности фиксировалось в 08:30, 12:00, 15:00 [2]. Ритмичность важна и в физических упражнениях.

В дополнение к биоритмам весьма существенны и адаптации. Прежде всего их роль важна из-за того, что постепенная нагрузка является более эффективным средством приспособления к чему-либо [4].

Так, например, у студентов-первокурсников, по данным исследователей, часто возникают трудности в связи с резким переходом в условия интенсивного умственного процесса [2]. В плане физических нагрузок резкий скачок и избыточность их могут привести к повышенной восприимчивости к простудным заболеваниям и срыву адаптационных механизмов [5].

Выводы. На основании полученных данных можно сделать следующие выводы и рекомендации, полезные для улучшения умственной работоспособности студентов во время учебного процесса:

1. Умственное переутомление является весьма опасным для дальнейшей работы.

2. Чередование умственной работы и физических упражнений, в которых задействованы разные группы мышц, является эффективным средством интенсификации умственного труда.

3. Составление режима дня с учетом индивидуальных биоритмов и времени, в которое они наиболее максимальны, а также соблюдение – полезный способ улучшить продуктивность умственного труда в интенсивном учебном процессе вуза.

4. Постепенная, не резкая, интеллектуальная нагрузка является первейшим способом адаптации к умственной нагрузке. В то же время, избыточность ее ведет к умственному переутомлению. С физической нагрузкой прослеживается та же закономерность: при ее регулярности и умеренности процесс адаптации проходит адекватно, и наоборот, с осложнениями при избыточных нагрузках.

1. Баданов А. В. Влияние учебной нагрузки на умственное и физическое состояние студентов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – №13. – С. 12-15.

2. Галеев И. Ш. Анализ умственной работоспособности студентов на фоне занятий физической культурой и спортом / И. Ш. Галеев, Н. В. Святова, А. А. Ситдикова и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №2.

3. Соловьёв В. Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. – 2004. – №8. – С. 69-72.

4. Иванова В. В. Формирование умственной работоспособности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки // Омский научный вестник. – 2012. – №1. С. 207-210.

5. Афанасьева И. А. Иммунный гомеостаз у спортсменов высокой квалификации. Автореф. дис. док. биол. наук. – Смоленск : 2012. – 46 с.

НИНАРД А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, старший преподаватель

КАЛЬЯН ИЛИ СИГАРЕТА: ЧТО ОПАСНЕЕ

Введение. Табакокурение распространено по всему миру. Чаще всего табак используют для кальяна и сигарет, по составу они практически идентичные, могут быть со вкусовыми добавками, а так же иметь различия в крепкости. Но какие последствия могут быть от активного и пассивного курения? И что является более опасным: кальян или сигареты?

Цель работы – выявить и сравнить уровень опасности при курении кальяна и сигарет, оценить степень негативного влияния табачного дыма при обоих способах курения.

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

Результаты и их обсуждение. Начнем с истории возникновения табака, которая насчитывает более 600 лет. Табак – род многолетних и однолетних растений, содержащих никотин, выступающий в качестве стимулятора для снижения аппетита и разжижения крови. До 17 века табак произрастал только в Северной и Южной Америке, после чего был привезён из Бразилии во Францию в 1556 году. В последующие 150 лет табак распространился по всей Евразии и попал в Африку.

Сегодня существуют различные способы курения табака, которые по-разному воздействуют на организм. Например, дым от кальяна плотнее, чем от сигарет и содержание в нем канцерогенных веществ такое же, как и в сигаретном дыме. Даже некурящий человек, проходя мимо кальянной, може получить внушительную дозу вредных веществ и ничем не

отличаться от курильщиков, имея такие же риски. Более того, человек за час курения кальяна вдыхает количество дыма, превышающее количество дыма от сигареты в 200 раз. Связано это с тем, что дым от кальяна холодный и защитные механизмы организма работают медленнее, выработка антител и иммунных факторов сведена к минимуму и поэтому такой способ курения воздействует на человека быстрее.

Несомненно, кальян и сигареты вредны для организма и пагубно на него влияют. Однако, на каждое «но» можно найти своё «если». В свете событий, связанных с вирусной инфекцией COVID-19, насчет курения выдвигаются новые версии. Две недели назад гендиректор министерства здравоохранения Моше Бар Симан-Тов заявил следующее: «Мы видим, что большой группой риска являются курильщики». Так же он призвал к тому, чтобы оставить эту привычку: «Отличная возможность бросить курить для тех, кто этого ещё не сделал». Поддержку своим словам он нашел в отзыве израильских врачей, которые говорят, что курение вызывает риски осложнений при коронавирусе.

Ни для кого не секрет, что табакокурение может развивать онкологические заболевания, болезни сердца, легких и сосудов. Но в отношении вирусной инфекции COVID-19 не все так однозначно. Израильские врачи и минздрав делают выводы на основании всего одного случая: 38-летний пациент, водитель туристического автобуса с тяжелой формой коронавируса, не имеет фоновых заболеваний, но является заядлым курильщиком. Совпадение или реальный факт – судить врачам. К сожалению, 100% доказательств или опровержений нет, но согласно исследованиям в Китае ученые пришли к выводу, что курильщики в 20 раз меньше рискуют заразиться коронавирусом, чем некурящие.

Так что же оказывает большее негативное воздействие на организм? Что опаснее: кальян или сигареты?

По результатам опроса среди курильщиков и людей, никогда не употреблявших табак в том или ином виде, многие полагают, что кальяны менее вредны. В словах большинства опрошенных людей первым фактором безопасности кальяна является фильтр. У кальяна он может быть водяной, молочный или алкогольный, а у сигарет – угольный или механический. Иными словами – бумага. Однако ни одно, ни другое не делает дым безопаснее. Всё это лишь частично задерживает определенное количество вредных веществ.

Следом за качеством фильтрации приводится пример о легкодоступности в переносе: кальян не положишь в карман куртки. Отчасти, данное утверждение верно, но объем дыма от сигареты в разы меньше, чем от курения кальяна в течение 30-40 минут и чаще всего, курится кальян в закрытом помещении, что усиливает влияние угарного газа за счет пассивного курения.

Выводы. Таким образом, табачный дым от сигареты и кальяна одинаково влияет на организм. Ни один из способов курения ничем не

улучшает качество жизни. А распространение токсических продуктов разными способами говорит только о небольших вариациях их количества в организме человека. Вред один и тот же.

ОРАЗГИЛДИЕВ Ш.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Г. Роменко, старший преподаватель

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АППАРАТА ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ТУРКМЕНСКИХ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ

Введение. Спирометрия с помощью автоматизированного многофункционального спирометра «МАС-1» позволяет произвести оценку функционального состояния дыхательной системы человека путем измерения и вычисления параметров внешнего дыхания (ЖЕЛ (л), ДО (л), РОвд (л), РОвыд (л), ЧД (1/мин), МОД (л)) сравнить с заложенными в память спирометра нормативами [1].

Цель работы – оценить функциональное состояние аппарата внешнего дыхания у студентов-юношей ФФВ БрГУ имени А. С. Пушкина.

Методы исследования – спирометрия с помощью автоматизированного многофункционального спирометра «МАС-1», методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 14 туркменских студентов факультета физвоспитания (19-21 лет) без спортивных разрядов. Мы определяли ряд показателей внешнего дыхания: ЖЕЛ (л), МОД (л), ДО (л), РОвд (л), РОвыд (л), ЧД (1/мин) (представлены в таблице). Данные обработаны в программе MS Excel.

Таблица. Функциональные показатели системы внешнего дыхания у туркменских студентов-юношей

Юноши	ЖЕЛ, л	ДО, л	МОД, л	РОвыд, л	РОвд, л	ЧД, 1/мин
n=14	4,37±0,22	0,66±0,07	10,80±1,28	1,54±0,19	1,86±0,17	16,27±0,81

Выводы. Анализ показателей внешнего дыхания у туркменских студентов-юношей и сравнение их со средними величинами свидетельствует о снижении потенциальных возможностей системы внешнего дыхания, которая, вероятнее всего, не может обеспечивать повышенную легочную вентиляцию, необходимую при выполнении физических нагрузок.

1. Спирометр многофункциональный автоматизированный МАС-1 : Руководство по эксплуатации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://unitehprom.bsu.by/images/docs/instruction_pc.pdf. – Дата доступа: 12.12.2019.

ПАНАСЮК Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Введение. Формирование культуры здорового образа жизни в процессе физического воспитания проявляется как в показателях физической подготовленности обучающихся, в объеме теоретических знаний в области физической культуры, так и в системе ценностных отношений к своему здоровью. Оценка отношения студенток к своему собственному здоровью в нашем исследовании осуществлялась по данным проведенного анкетирования, в котором приняли участие студентки факультета иностранных языков УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Общее количество респондентов составил 68 человек (на 1 курсе – 21 студентка; на 2 курсе – 28 и на 3 курсе – 19).

Цель работы – определить отношение студенток к необходимости контроля за собственным весом для сохранения своего здоровья.

Методы исследования – анкетирование и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Так, на вопрос «Для чего необходимо знать свой собственный вес?» большинство респондентов отметили важность данного аспекта для сохранения и укрепления здоровья. На 1 курсе – 71,4 %; на 2 курсе – 57,1 % и на 3 курсе – 73,6 % респондентов. Данные позволяют нам констатировать то, что на 1 и 3 курсах более 70 % студенток и на 2 курсе более 55% обучающихся считают, что знать свой вес необходимо для того, чтобы следить за своим здоровьем. Однако, из числа этих респондентов осуществляют контроль веса постоянно: на 1 курсе – 33,3%, на 2 курсе 46,4% и на 3 курсе – 52,5% опрошенных. Данные свидетельствуют о тенденции роста количества респондентов, которые понимают важность контроля своего веса в аспекте сохранения здоровья и которые постоянно осуществляют контроль своего собственного веса. При этом, результаты опроса позволяют нам выявить количество студенток, которые считают контроль веса не важным и этим не занимаются (на 1 курсе – 4,7%; на 2 курсе – 10,7% и на 3 курсе – 5,3% опрошенных).

Выводы. Положительным является факт положительного отношения студенток к контролю за своим собственным весом для сохранения своего здоровья – более 70% респондентов, при этом около 40% опрошенных осуществляют данный контроль постоянно.

РАПЕКО Я. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

**АНАЛИЗ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 60 МЕТРОВ
У БЕГУНИЙ–СПРИНТЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ
ПЕРИОД**

Введение. Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно [1]. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4×100 и 4×400 метров у мужчин и женщин.

Результаты исследования и их анализ. Представлен анализ времени преодоления дистанции 60 метров у бегуний – спринтеров на тренировках в соревновательный период у трех спортсменок: 1) Рапеко Яна – 21 год, мастер спорта, специализация – 200 метров. 2) Бойко Елизавета – 18 лет, кандидат в мастера спорта, специализация – 100 метров. 3) Сизова Анжелика – 18 лет, кандидат в мастера спорта, специализация 100 метров с барьерами.

Все спортсменки тренируются под руководством одного тренера и принцип тренировки у них примерно одинаковый.

В данной работе описаны 4 тренировки (сек.):

24 декабря. Рапеко – 7.56; Бойко – 7.77; Сизова – 7.65.

28 января. Рапеко – 7.47; Бойко – 7.68; Сизова – 7.62.

31 января. Рапеко – 7.25; Бойко – 7.60; Сизова – 7.63.

14 февраля. Рапеко – 7.22; Бойко – 7.61; Сизова – 7.59.

Время спортсменок на соревнованиях этого сезона (сек.):

Рапеко Я. – 7,75; Бойко Е. – 8,05; Сизова А. – 8,24.

Обращаем внимание, что на тренировках время определяется ручным хронометражом (с точностью $\pm 0,4$ сек.), а на соревнованиях – электронным, погрешность составляет $\pm 0,1$ сек.; так же имеет место погрешность стартовой реакции, она составляет 0,15 с.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать следующий вывод: тренировочный процесс составлен грамотно, так как пик соревновательной формы спортсменок пришелся на главный старт сезона.

РАССОХИНА А. Г.

Минск, БГУ

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, старший преподаватель

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ВУЗЕ

Введение. В наши дни объем информации, которую получают студенты, с каждым годом увеличивается. Студенческая молодежь все больше времени проводит на занятиях, дома за компьютером и т.д. В связи с этим, одним из путей решения ограничения двигательной активности молодежи, является физическая культура и спорт, которая способствует сохранению и укреплению здоровья, всестороннему развитию, улучшению трудоспособности и снижению утомляемости, повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям за период обучения в учебном заведении.

Цель работы заключается в исследовании особенностей проведения занятий в группах типа СМГ.

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных источников и педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Специальную медицинскую группу составляют учащиеся, у которых в результате медицинского обследования диагностировали нарушения в физическом развитии или проблемы со здоровьем. По предписанию врача, такие студенты нуждаются в занятиях физической культуры по специальным или же индивидуальным программам.

В отличие от основной группы, методика построения занятий в специальных медицинских группах имеет свои особенности. Главной особенностью проведения занятий в группах типа СМГ является более дифференцированное нормирование нагрузок, что при нарушении несет за собой негативные последствия.

Второе отличие занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, состоит в особом выборе используемых физических упражнений. В группах СМГ используется тот арсенал упражнений, который не может вызвать ухудшения самочувствия студентов и спровоцировать обострение имеющихся патологических процессов. Вместе с тем на занятиях в данных группах используется щадяще-тренирующий режим, дающий определенную нагрузку, что приводит к развитию адаптивных функций организма, о чем нередко забывают преподаватели, оставляя только щадящий.

В отличие от основной группы, в группах данного типа происходит комплектование по заболеваниям. Это является удобным для ориентации на противопоказания по выполнению определенных упражнений, а также для подбора необходимого комплекса физических нагрузок. Также

основным принципом является объединение студентов в соответствии с переносимостью ими той или иной степени физической нагрузки.

Однако на практике в Белорусском государственном университете и других государственных высших заведений, комплектация и проведение занятий в соответствие с выше описанными принципами, оказались проблематичны. Причинами для этого послужили: разный уровень физической подготовленности студентов, организация учебного процесса в вузах (занятия в разные смены, отсутствие необходимых спортивной базы и инвентаря, количество учебных единиц), различное количество студентов, имеющих заболевания одного профиля и т.д. Все перечисленное, является препятствием для тщательного формирования учебных групп и для качественной разработки комплекса физических упражнений с учетом физических особенностей учащихся. Вследствие этого, занятия с группами СМГ проходят сформированными потоками и объединенным не по заболеваниям, а по удобству расписания. Поэтому обеспечить тренирующий эффект занятий довольно сложно.

Многочисленными авторами подчеркивается, что переносимость физических нагрузок зависит не столько от характера заболевания, сколько от того двигательного опыта, который имел индивид до заболевания, повлекшего изменение двигательной активности. От этого зависит переносимость им физических нагрузок, характер восстановительных процессов. Важным моментом является определение стадии заболевания. Есть целый ряд хронических заболеваний, которые создают снижение ответной реакции организма постепенно, а не ярко выражено. В таком случае речь идет об адаптации к стандартной физической нагрузке, а не увеличивающейся. Таким образом, через удовлетворение спортивных интересов можно добиться положительного эффекта от выполнения физических упражнений и формирования осознанного интереса к физическим упражнениям в целом.

Выводы. Для повышения эффективности работы со студентами, имеющими отклонения в физическом развитии, необходимо разрабатывать индивидуальный подход к студентам и условия для дозирования физических нагрузок в зависимости от физического развития, переносимости и реакций организма студента на физические упражнения разной направленности. При этом учитывать характер заболевания, индивидуальные возможности переносимости нагрузок и спортивные интересы студентов.

РЕЗАНОВИЧ Т. Н., ПЕРЕЦ М. А., САВИЦКАЯ В. А.

Брест, БрГТУ

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

ФАСТФУД КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ

Введение. О вреде фастфуда было написано очень много и читать данные научные труды можно неделями напролёт. Тем не менее многие молодые люди не могут преодолеть свои слабости и регулярно покупают гамбургеры, картофель фри и прочие продукты быстрого питания в любимых заведениях.

Этому способствует реклама и яркая упаковка. Сегодня, ежедневная реклама «пестрит» продукцией, предлагаемой фастфудом: гамбургеры, твистеры и, конечно же, игрушки в каждом ХэппиМилл. Молодежь и дети довольны, так как именно они являются главным ориентиром данной продукции.

Актуальность работы заключается в том, что современные молодые люди не приучены к рациональному питанию, к правильному режиму потребления пищи, отсутствует культура питания. Высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фастфудом нашему здоровью, важно и актуально.

Цель работы – определить причины популярности фастфуда среди студенческой молодежи.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: изучение интернет-ресурсов и литературы по данной тематике, анкетирование студенческой молодежи, математико–статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Проведено анкетирование среди молодежи г. Бреста, с целью выявления популярности заведений быстрого питания у студентов. Было опрошено 63 студента БрГТУ и БрГУ имени Пушкина в возрасте от 17 до 31 года. Результаты исследования показали, что 18% студентов предпочитают фастфуд, нежели домашнее питание, 68,3% – выбирают домашнюю еду, а 17,5% – не определились с выбором. Вопрос о частоте посещения заведений быстрого питания показал, что 15,9% студентов посещают и питаются в ресторанах быстрого питания каждый день, 25,4% студентов посещают и питаются в ресторанах быстрого питания два раза в неделю, 14,3% студентов посещают и питаются в ресторанах быстрого питания раз в неделю, 27% студентов посещают и питаются в ресторанах быстрого питания один раз в месяц, 17,5% студентов не посещают рестораны быстрого питания.

Несмотря на данные представленные выше, 75% студентов знают или догадываются о негативном влиянии быстрого питания на органы

пищеварения, организм человека в целом, общее самочувствие. Фастфуд способствует быстрому набору массы тела.

Что касается времени посещения заведений фастфуд, анкетирование показало, что 49,2% респондентов предпочитают приходить в рестораны быстрого питания в вечернее время, 20,6% – в обед, 20,6% – не посещают данные заведения, 7,9% – ночью и только один человек из 63 опрошенных завтракает в ресторанах быстрого питания. Данный факт обусловлен в большей степени занятостью студенческой молодежи на занятиях и не желанием готовить. Поздний прием пищи негативно сказывается на общем состоянии студентов, отрицательно влияет на сон, замедляет процессы восстановления.

В качестве альтернативы фастфуду предлагаются продукты правильного быстрого питания, которые являются не менее вкусными и в то же время не вредят здоровью, а наоборот поддерживают его, ускоряют метаболизм и улучшают общее состояние души и тела. В настоящее время наиболее распространёнными являются: ПП-пиццы, ПП-гамбургеры, морковные палочки, ПП-чипсы и др.

Выводы. Мы живем в стремительно развивающееся время. Как бы мы ни относились к фастфуду, следует признать: он стал частью нашей жизни. Плохо это или хорошо, каждый решает для себя сам. Однако каждый из нас может придерживаться принципов «правильного» питания, продукты которого не менее вкусны, но гораздо полезнее. Благодаря правильному питанию мы сохраняем здоровье. Если взгляды на вопросы питания не изменятся, то в скором времени ни одна страна мира не сможет похвастаться здоровьем и красотой своего населения. Придерживаясь потребления предлагаемых «правильных» перекусов, мы способствуем сохранению здоровья молодого поколения нашей страны.

1. Влияние продуктов категории «фастфуд» на рост и развитие организма, а также на его когнитивные функции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/young/archive/6/337/>. – Дата доступа: 02.03.2020.

2. «Фаст-фуд» как актуальная проблема питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medconfer.com/node/13964>. – Дата доступа: 26.02.2020.

РОХАЦЕВИЧ Д. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ ИЗ РАЗНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Введение. Вода – наиболее распространенное на Земле вещество, представляющее собой прозрачную бесцветную жидкость. Ее количество достигает 1018 тонн, и она покрывает приблизительно четыре пятых земной поверхности. Это единственное химическое соединение, которое в природных условиях существует в виде жидкости, твердого вещества (лед) и газа (пары воды). Вода – основной элемент организма человека, жизненно важный для работы органов и терморегуляции [1]. Она является универсальным растворителем, участвует в различных биохимических реакциях, с её помощью осуществляется транспортировка питательных веществ и кислорода ко всем клеткам организма человека, поддерживается стабильность температуры тела, форма клеток и органов, здоровье кожи. С участием воды осуществляются процессы выделения. Количество воды в организме зависит от возраста, у младенцев она составляет 75%, у подростков 65%, у взрослых 60% и у пожилых людей 55% массы тела. Однако, питьевая вода имеет разный уровень качества [1]. Для определения качества воды производят химический анализ, который показывает, какие примеси содержатся в ней и превышают ли они нормы, установленные нормативными документами.

Полученные результаты позволяют оценить качество и безопасность воды, а так же являются основой для принятия решений о возможности употребления такой воды.

Цель работы – провести сравнительный химический анализ пробы бутилированной воды и пробы из автомата по продаже «живой» воды.

Методы исследования. Для забора проб воды используют чистую тару объемом не менее 1,5 л. Её споласкивают и наполняют небольшой струйкой, стекающей по ее внутренней стенке. Такая мера предотвращает интенсивное насыщение воды кислородом со всеми последствиями в виде окислительных реакций, влияющих на точность анализа. По окончании наполнения емкости необходимо добиться того, чтобы в таре не оставалась воздушная камера. Например, при использовании пластиковой бутылки, перед закручиванием ее сдавливают.

Результаты и их обсуждение. В результате исследований мы получили фактические показатели химического состава воды, которые занесли в таблицу.

Таблица 1 – Химический анализ «живой» воды из автомата

№ п/п	Наименование объекта испытаний (показателей, характеристик)	Нормированное значение показателей, установленных в ТНПА (СанПиН 10-124 РБ 99)	Фактическое значение показателей	Вывод о соответствии требованиям ТНПА
1	Запах при 20 °С	Не > 2 баллов	0 баллов	Соответствует
2	Запах при 20 °С	Не > 2 баллов	0 баллов	Соответствует
3	Привкус при 20 °С	Не > 2 баллов	0 баллов	Соответствует
4	Цветность	Не > 20 градусов	3 градуса	Соответствует
5	Мутность	Не > 1,5 мг/дм ³	Не обнаружена	Соответствует
6	рН	(6,0 -9,0) ед. рН	5,8 ед. рН	Соответствует
7	Окисляемость перманганатная	Не > 5,0 мг/дм ³	1,7 мг/дм ³	Соответствует
8	Аммиак	Не > 2,0 мг/дм ³	< 0,05 мг/дм ³	Соответствует
9	Нитриты	Не > 3,0 мг/дм ³	< 0,003 мг/дм ³	Соответствует
10	Нитраты	Не > 45,0 мг/дм ³	0,3 мг/дм ³	Соответствует
11	Жесткость	Не > 7,0	0,6 ммоль/дм ³	Соответствует
12	Хлориды	Не > 350,0 мг/дм ³	2,4 мг/дм ³	Соответствует
13	Сульфаты	Не > 500,0 мг/дм ³	< 2,0 мг/дм ³	Соответствует
14	Железо	Не > 0,30 мг/дм ³	< 0,10 мг/дм ³	Соответствует
15	Марганец	Не > 0,10 мг/дм ³	<0,01 мг/дм ³	Соответствует

Таблица 2. Химический анализ бутилированной воды

№ п/п	Наименование объекта испытаний (показателей, характеристик)	Нормированное значение показателей, установленных в ТНПА (СанПиН утв. пост. МЗ РБ от 15.12.2015 № 123)	Фактическое значение показателей	Вывод о соответствии требованиям ТНПА
1	Запах при 20 °С	Не > 0 баллов	0 баллов	Соответствует
2	Запах при 20 °С	Не > 1 баллов	0 баллов	Соответствует
3	Привкус при 20 °С	Не > 0 баллов	0 баллов	Соответствует
4	Цветность	Не > 5 градусов	3 градуса	Соответствует
5	Мутность	Не > 1,0 мг/дм ³	Не обнаружена	Соответствует
6	рН	(4,5 -8,5) ед. рН	5,7 ед. рН	Соответствует
7	Окисляемость перманганатная	Не > 3,0 мг/дм ³	1,3 мг/дм ³	Соответствует
8	Аммиак	Не > 0,1 мг/дм ³	< 0,05 мг/дм ³	Соответствует
9	Нитриты	Не > 0,5 мг/дм ³	< 0,003 мг/дм ³	Соответствует
10	Нитраты	Не > 20,0 мг/дм ³	< 0,1 мг/дм ³	Соответствует
11	Жесткость	Не > 7,0 ммоль/дм ³	0,6 ммоль/дм ³	Соответствует
12	Хлориды	Не > 250,0 мг/дм ³	2,4 мг/дм ³	Соответствует
13	Сульфаты	Не > 250,0 мг/дм ³	< 2,0 мг/дм ³	Соответствует
14	Железо	Не > 0,30 мг/дм ³	< 0,10 мг/дм ³	Соответствует
15	Марганец	Не > 0,05 мг/дм ³	<0,01 мг/дм ³	Соответствует

Выводы. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что проба бутилированной воды и проба воды, взятая из автомата по продаже «живой» воды соответствуют всем требованиям.

РУБЦОВА С. О.

Новополоцк, ПГУ

Научный руководитель – Е. В. Миненок, старший преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Особое значение в современных условиях развития Республики Беларусь приобретают вопросы укрепления духовного и физического здоровья граждан, формирования здорового образа жизни (далее – ЗОЖ). В Концепции государственной молодежной политики в Республике Беларусь одним из приоритетных направлений является «всестороннее воспитание молодежи, содействие ее духовному, нравственному, профессиональному и физическому развитию» [1].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что большая часть представителей молодёжи не уделяет должного интереса занятиям физической культурой и спортом. По данным И. В. Пивоваровой, здоровье населения более чем на 50 % зависит от образа жизни [2, с. 92].

Результаты и их обсуждение. Проведенные исследования показали, что двигательная активность студентов в период проведения учебных занятий составляет около 56–65 %, а период экзаменационной сессии – 39–46% от уровня во время каникул. Недостаток движений у многих студентов составляет до 80% времени в течение всего учебного года. Замечено, что к концу учебной недели двигательная активность студента снижается, а ее увеличение происходит в те дни, когда начинаются занятия по физической подготовке. Абитуриенты, как и студенты первого курса, также имеют признаки недостатка двигательной активности, так как они ограничивают себя, ссылаясь на подготовку к вступительным испытаниям. Также хочется отметить низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса обучения и неравномерное развитие их физических качеств, а на старших курсах снижение физической работоспособности способствует неблагоприятным изменениям в реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку [3]. Оценка двигательной активности без учета обязательных занятий по физическому воспитанию у студентов показала, как на протяжении учебного года у них менялось отношение к физической подготовке. Анализ годовой среднесуточной двигательной активности у студентов Полоцкого государственного университета свидетельствует о том, что высокую двигательную активность имеют 45,5%, в зоне низкой находятся 54,5% обследованных.

Восполнить дефицит двигательной активности можно с помощью целенаправленных занятий физической культурой и спортом. Физическая тренировка делает человека менее восприимчивым к резким переменам погоды, эпидемиям, инфекциям, радиации. Она улучшает

приспособляемость организма к новым сложным внешним условиям [4].

Выводы. Таким образом, реализация этой деятельности зависит от администраций образовательных учреждений, учителей физической культуры, медицинских работников, а также всех педагогов. Студенты понимают значимость и необходимость в поддержании и укреплении здоровья занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом. Однако загруженность, недоступность в полной мере бесплатных услуг физической культуры и спорта, предпочтение пассивного отдыха являются главными факторами, препятствующими повышению двигательной активности.

1. Концепция Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь на период до 2035 года [Электронный ресурс] // Сайт М-ва экономики Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://www.economy.gov.by/uploads/files/ObsugdaemNPA/Kontseptsija-na-sajt.pdf>. – Дата доступа: 20.08.2019.

2. Пивоварова, И. В. Здоровый образ жизни в системе ценностей современной молодежи [Текст] / И. В. Пивоварова, Е. Ю. Мелкова // Здоровый образ жизни российской молодежи : мат-лы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы «Трезвость – воля народа!» (10 октября 2014 г., Тюмень). – Тюмень, 2014. – С. 93–94.

3. Черепанова, В. Н. Роль PR в формировании здорового образа жизни населения [Текст] / В. Н. Черепанова, Ю. П. Савицкая // Здоровый образ жизни российской молодежи : мат-лы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы «Трезвость – воля народа!» (10 октября 2014 г., Тюмень). – Тюмень, 2014. – С. 102.

4. Хагай, В. С. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи / В. С. Хагай, Л. И. Тимошенко, Р. А. Кудрявцев, В. В. Хагай // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59 – 4. – С. 315–318.

РУКША Н. С.

Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы

Научный руководитель – Т. А. Храмова, канд. пед. наук, доцент

АНАЛИЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Введение. Успешное социальное и экономическое развитие общества во многом зависит от состояния здоровья населения. Ежегодно государство осуществляет медицинское обследование на государственных предприятиях и учреждениях образования. Здоровье населения так же

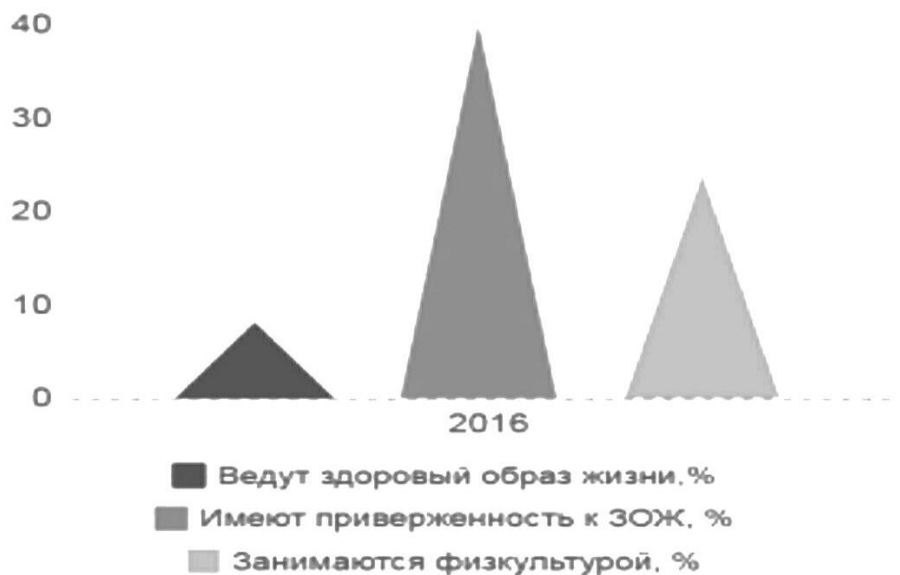
зависит от: наследственных, социально-экономических, экологических и других факторов, а так же от эффективной системы здравоохранения. По исследованиям ученых состояние здоровья больше всего зависит от образа жизни человека (на 50 %), а остальные 50 % приходятся на экологию (20 %), наследственность (20 %) и медицину (10 %) [1, с. 50].

Цель исследования: изучение отношения населения к здоровому образу жизни. Опросом охватывались различные категории населения. Возраст 16 лет и старше – это рабочие и служащие, безработные, молодежь и пенсионеры.

**Мнение населения об основном стимуле
к ведению здорового образа жизни
(в процентах к итогу)**



В целях информационного обеспечения мониторинга реализации Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы Национальный статистический комитет в декабре 2016 года изучил отношение жителей страны к здоровому образу жизни. Итоги обследования основаны на материалах опроса 6000 человек в возрасте 16 лет и старше, проведенного по стратифицированной выборке со случайным отбором респондентов.



Следовательно, из вышеперечисленных факторов, можно отметить что, для граждан республики сохранение собственного здоровья одна из важнейших целей. Это удалось достичь благодаря комплексной образовательной и воспитательной работе и пропаганде здорового образа жизни на самом высоком уровне.

Население считает что, сохранение и укрепление здоровья оказывает влияние больше всего режим питания. Здоровье, самочувствие, внешний вид и активность человека напрямую зависят от его рациона. Потребность в балансе составляющих – это самый важный закон правильного рациона. Наша еда состоит из нутриентов, их соотношение влияет на количество

	Все население	В том числе	
		женщины	мужчины
Население, которое считает, что на сохранение и укрепление здоровья оказывают влияние:			
соблюдение режима питания	58,9	65,6	50,8
активный отдых, подвижный образ жизни	52,8	53,5	51,9
занятия физкультурой и спортом	43,2	43,4	43,0
отказ от вредных привычек	39,2	33,5	47,4
полноценный сон	36,9	41,3	31,7

полезных веществ в организме, набор или потерю веса и общее самочувствие. Залог правильного питания — белки, жиры и углеводы (БЖУ), подобранные в нужном соотношении и количестве. Составляя здоровое меню, их подсчитывают, принимая во внимание общую калорийность рациона.

Результат подсчета — количество калорий в сутки. Для мужчин оно рассчитывается иначе: $6,25 \cdot P + 10 \cdot M - 4,92 \cdot B + 5$. Результат можно скорректировать, умножив на 1,2 при отсутствии физической нагрузки, на 1,375 при активности три раза в неделю и на 1,6375 — при ежедневных занятиях.

Один из важнейших факторов, составляющих здоровый образ жизни, является физическая активность и спорт. Люди, ведущие активный образ жизни лучше спят, легче засыпают, сон у них крепче, и, проснувшись, они чувствуют себя свежее. Им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Здоровому организму требуется не менее 6 и не более 9 часов сна.

Регулярные тренировки не дают гарантию человеку продления жизни, и, тем не менее, люди, ведущие активный и правильный образ жизни, могут рассчитывать на то, что их жизнь будет гораздо дольше, чем те, кто проводит свою жизнь сидя, но не смотря на это стоит еще учитывать фактор наследственности который в свою очередь тоже играет важную роль.

Выводы. Из совокупности всех вышеперечисленных элементов можно обозначить то, что население Республики Беларусь достаточно ответственно относится к своему здоровью и обладает необходимой грамотностью в отношении здорового образа жизни. Целью данной статьи является донесение информации о правильном образе жизни.

1. Лукьяненко, В. П. Формирование здорового образа жизни / В. П. Лукьяненко // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 50–55.

2. Бойко, Е.А. Питание и диета для спортсменов / Е.А. Бойко // серия «питание и диета». – 2018. – С. 7–8.

РЫЛАЧ Ю. В.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАКЦИНАЦИИ

Введение. Вакцинация – это процесс формирования устойчивости организма к определенному инфекционному заболеванию путем введения вакцины, благодаря которой человек приобретает иммунитет. Целью вакцинации является предотвращение возникновения и распространения инфекционных заболеваний.

В Республике Беларусь вакцинация осуществляется согласно Национальному календарю профилактических прививок проводится в определенные сроки жизни человека, включая вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний: вирусный гепатит В; туберкулез; дифтерия; столбняк; коклюш; полиомиелит; корь, эпидемический паротит, краснуха; пневмококковая инфекция; гемофильная инфекция типа b (ХИБ-инфекция). Кроме плановых профилактических прививок, проводится иммунизация по эпидемическим показаниям против 18 инфекций: бешенства, бруцеллеза, ветряной оспы, вирусного гепатита А, вирусного гепатита В, дифтерии, желтой лихорадки, клещевого энцефалита,

коклюша, кори, краснухи, лептоспироза, полиомиелита, сибирской язвы, столбняка, туляремии, чумы, эпидемического паротита [1].

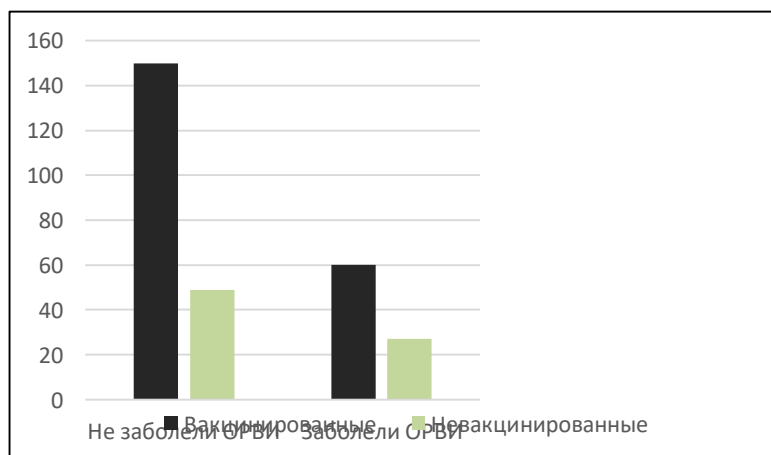
Острые респираторные инфекции (ОРВИ) и грипп являются распространенными заболеваниями каждый год. Доля этой инфекционной патологии в общей структуре заболеваемости составляет 95%. В прошлом эпидемическом сезоне, благодаря вакцинации, заболеваемость гриппом и ОРВИ среди населения не носила эпидемический характер у 40% граждан страны. В период эпидемии, школы продолжали функционировать в обычном режиме, и ни одно учебное заведение не могло остановить учебный процесс. В структуре циркулирующих респираторных вирусов доля изолированных вирусов гриппа составила 5,3%.

Иммунитет после прививки длится 6-8 месяцев. Варианты вирусов гриппа, которые вызывают ежегодные эпидемии, меняются каждый год, поэтому необходимо делать прививки перед каждым эпидемическим сезоном. Состав противогриппозных вакцин меняется каждый год и соответствует составу вирусов, вызывающих эпидемию. Только вакцины, которые соответствуют требованиям качества и безопасности, могут быть привиты. Все вакцины против гриппа в РБ, проходят строгий контроль за соблюдением качества и безопасности, каждая партия вакцин проходит тестирование.

Цель работы – доказать эффективность вакцинации.

Методы исследования. В данной работе производился анализ медицинских карт детей детского сада №2 г. Лунинца и использовались данные литературных источников.

Результаты и их обсуждение. По результатам анализа медицинских карт нами были получены следующие данные. Исследуемый нами сад посещает 199 детей. Из них 150, а это составляет 75%, прошли вакцинацию по сезонным прививкам против гриппа. 60 человек из 150 привитых детей заболели ОРВИ, что составляет 40% от вакцинированных дошкольников. Родители 49 детей отказались от вакцинации. Их количество составило 25% от всех посещаемых сад мальчиков и девочек. Из данной группы детей ОРВИ заболело 27 дошкольников, что составило 55% от количества непривитых детей.



Выводы. Таким образом, можно сделать выводы, что вакцинация против гриппа действительно эффективна. Этот факт подтверждается научными клиническими исследованиями - все привитые имеют защитные титры антител против всех трех вариантов вируса гриппа. Прививаться против гриппа нужно ещё и потому, что именно этот вирус в случае заболевания вызывает смерть и тяжелые осложнения со стороны сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма, а также вызывает тяжелую пневмонию и начинается осложнение гриппа бактериальными пневмониями.

1. Правила вакцинации, что нужно знать [Электронный ресурс]. – Минск, 2017. – Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/ru/dlya-belorusskikh-grazhdan/vaktsinatsiya/pravila-vaktsinatsii-chto-nuzhno-znat.php>. – Дата доступа: 11.03.2020.

САРАНЦЕВА М. Е.

Минск, БГУ

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, старший преподаватель

ЙОГА: ГИМНАСТИКА ИЛИ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Введение. Йога – это индийское 5000-летнее учение, которое, по своим убеждения, объединяет тело и душу. Все практикующие данное учение стремятся к душевному покою и гармонии, физической силе и равновесию. В йоге физические упражнения сочетаются с медитациями и глубокой психологической работой над самим собой. Важно не только принятие особых поз (асан), но и правильное дыхание, светлые мысли и душевное равновесие. Без них йога — это просто гимнастика.

Цель работы состоит в определении статуса практики йоги в современных реалиях.

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

Результаты и их обсуждение. Слово «йога» происходит от санскрита, одного из старейших и «святых» письменных языков в мире, точнее «у́бга» – сосредоточение мыслей, созерцание, связывание, упряжь, время. Поэтому йогу можно перевести как «союз» тела и разума. В современном понимании термин «йога» означает совокупность духовных, психических и физиологических практик нацеленных на управление психическими и физиологическими процессами внутри организма человека. Основная цель учения есть достижение практикующим возвышенного духовного и психологического состояния.

Существует большое количество направлений в йоге, а именно раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога. В контексте философии индуизма под йогой понимается практика раджа-йоги, или же классической йоги. Раджа-йога базируется на «Йога-сутрах» Патанджали и главная цель – контроль ума и тела посредством медитации, осознание различия между реальностью и ирреальностью, а также достижение гармонии и освобождения.

За пределами влияния таких религиозно-философских воззрений как индуизм и буддизм, термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с асанами хатха-йоги – шпагатом, лотосом, стойками на голове или другими, а иногда – с расслаблением. Данное направление включает в себя использование только физических упражнений и не отражает духовных и иных аспектов классической йоги. Но это только верхушка айсберга. Нельзя сказать, что работа с физическим телом – это не йога, но основная задача йоги заключается не в этом.

В классическом древне-индийском понимании «йога» – это техника, позволяющая договориться с самим собой, техника, работающая на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях. В XXI веке йога с большой скоростью набирает популярность, возрождая древние индуистские техники. В практике йоги большинство людей находят ответ на современный образ жизни: стрессовые состояния, изможденное тело, чувство беспокойства. В течение 40-минутных занятий в студии люди стремятся интегрировать свое тело и дух, найти гармонию и спокойствие в хаотичном мире.

Йога – это ещё и баланс. Это можно понимать как в буквальном смысле, когда человек стоит на одной ноге и выполняет упражнение на равновесие, а также когда в обыденной жизни человек пытается управлять своим собственным балансом между работой и семьей, более известным под фразой «баланс между работой и личной жизнью».

Йога не является религией. Однако, ее можно практиковать и с особым религиозным рвением, например учения буддизма и индуизма. Многие практикующие ценят секуляризованный спиритизм практики, который сигнализирует, что есть нечто большее, чем они сами, не называя его. В практике йоги особыми ритуалами схожими с религиозными, может являться воспевание духовных мантр, что по убеждениям приведет к

просветлению и свободе. По сравнению с религией, эти ритуалы имеют свое отличие – они соответствуют нашему обществу, ориентированному на потребителя, без каких-либо обязательств – человек может сменить студию в любое время, если гуру поет лучше в другом месте. Однако у них есть большое преимущество в том, что от их имени не ведутся никакие войны. Что приносит неимоверную популярность данному учению в наше время.

Выводы. Таким образом, основное отличие йоги от гимнастики в том, что гимнастика – это физический вид спорта, который развивает определенные группы мышц. Практика йоги также способствует этому, но согласно восьмистороннему пути Патанджали, асана (или физические позы) – это всего лишь один путь к состоянию просветления. Йога это не просто физическая дисциплина, но также духовная практика основанная на принципе свободы воли. Практикующие сами решают какой путь выбрать: для одних он заканчивается в оздоровительной зоне студии йоги, для других – медитацией в течение дня в тишине.

1. YogaEasy [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.yogaeasy.de/artikel/was-ist-yoga> – Дата доступа: 10.03.2020.

САХАЩИК А. А., ШУЛЬЖИК Д. Д.

Брест, БрГТУ

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

ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Укрепление здоровья людей очень важная, актуальная задача в современном обществе. Направленность занятий по физической культуре в вузе носит прежде всего оздоровительный характер. Занимаясь физической культурой, посещая занятия в тренажерном зале, люди обеспечивают себе высокий уровень здоровья. Тренировки способствуют профилактике заболеваний, повышению защитных сил организма. Физическая культура, спорт и личная гигиена неотделимы друг от друга.

Спортивная гигиена – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом [1].

Во время тренировок значительно увеличивается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций, именно поэтому соблюдение правил личной гигиены является основой здорового образа жизни [1].

Цель работы – определить необходимость соблюдения норм гигиены и правил безопасности при занятиях физической культурой.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы

исследования: анкетирование, педагогическое наблюдение, анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. В соответствии с целью исследования было проведено анкетирование: для преподавателей физической культуры в университете (участие приняло 15 человек), для тренеров (участие приняло 10 человек), и для тех, кто посещает тренажёрный зал/бассейн (участие приняло 50 человек).

По результатам анкетирования преподавателей физической культуры в университете 60-90% девушек приходят на занятия накрашенными, по опросу тренеров на занятия по фитнесу – 30-60%. Есть много факторов, сопутствующих данному действию: это и привычка постоянно быть с макияжем (эффект «второй кожи»), и попросту банально уже была накрашена, и не успела смыть и т.д. При этом мало кто задумывается, насколько страдает их кожа.

Во время интенсивных физических нагрузок (температура кожи в этот момент повышается) происходит смешивание частичек средства с капельками пота, что в результате приводит к закупорке пор, воспалению сально-волосяных фолликул, а также в ряде случаев аллергическому контактному дерматиту. Вместе с потом организм избавляется от различных токсинов и продуктов метаболизма. Во время активных занятий спортом потоотделение усиливается в несколько раз, так что закупоривать поры категорически нельзя [2].

Также были выявлены следующие нарушения: 30-60% студентов ходят на занятия физкультурой без сменной обуви (большее количество составляют студенты, проживающие в общежитии); на тренировку в тренажёрный зал также некоторые приходят без сменной обуви, но процент меньше – 1-30%; 30-60% студентов натирают ноги кроссовками – это говорит о том, что обувь не соответствует выбранному виду спорта. Также было замечено, что большее количество людей носят украшения во время занятий спортом, что не допустимо в целях предупреждения травмирования. К нарушениям можно отнести и то, когда в конце занятий не проводится заминка.

Травмировать себя и других можно, если не убран спортивный инвентарь, а как показало анкетирование для тренеров, многие посетители этим пренебрегают, только 40% всегда за собой убирают спортивный инвентарь.

По результатам анкетирования лиц, посещающих тренажёрный зал, были выявлены следующие нарушения по гигиене: только 37% всегда принимают душ после тренировки в зале; 53 % опрошенных не пользуется полотенцем на тренажёрах.

Выводы. Анализы результатов анкетирования показали, что большинство людей во время занятий спортом пренебрегают правилами соблюдения личной гигиены и безопасности. Необходимо повышать осведомлённость о данной проблематике: проводить беседы, размещать

агитационные плакаты.

1. Минутка здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sdushor-mosty.schools.by/pages/minutka-zdorovja-v-lagere?> – Дата доступа: 12.03.2020.

2. Можно ли красится перед тренировкой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://the-challenger.ru/zdorove/uhod-za-soboj/mozhno-li-krasitsya-pered-trenirovkoj/> – Дата доступа: 12.03.2020.

СВИТИЧ И. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ

Введение. Тренажер – устройство для выполнения тех или иных упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, развития силы мышц или развития координации и согласованности работы различных групп мышц при выполнении достаточно сложных движений [4].

Тренажеры в реабилитации могут выполнять следующие функции: для восстановления функций опорно-двигательного аппарата после травм и заболеваний, после инфаркта миокарда, для восстановления утраченного мышечного тонуса, для улучшения подвижности суставов, для профилактики патологий дыхательной системы и сердечно-сосудистых заболеваний в том случае, если человек прикован к постели.

Выделяют несколько основных типов реабилитационных тренажеров: виброкресла и тренажеры для реабилитации функций позвоночника и укрепления организма в целом, для реабилитации функций верхних конечностей, для реабилитации функций нижних конечностей, универсальные реабилитационные тренажеры для верхних и нижних конечностей [2].

Цель работы. Определить, влияние тренажеров на восстановление студентов после перенесенных травм.

Методы исследования. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, а также интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации.

Результаты и их обсуждение. Тренажеры различных конструкций широко применяют в период восстановительного лечения. С их помощью целенаправленно формируют двигательные качества такие как: общая и скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость, быстрота, координация, сила, гибкость, которые являются показателями здоровья.

Применение тренажеров в медицинских учреждениях позволяет существенно расширить диапазон средств и методов ЛФК и повысить при

этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность упражнений [3, 5].

К целям реабилитационных тренировок относятся: восстановление после травм, ликвидация дисбаланса физического развития, улучшение подвижности суставов.

Методика, по которой работают реабилитационные тренажеры, основана на комплексном подходе к лечению травм опорно-двигательного аппарата. Примером реабилитационного оборудования может служить универсальный многофункциональный тренажер с МК для выполнения 500 развивающих и корректирующих упражнений на фоне переменной вибрации, снижающей порог мышечного расслабления и разгружающей позвоночник, с воздействием на большинство активных точек. Это реабилитационная линия, включающая 7 тренажеров [4].

В спортивно-оздоровительных центрах и лечебных учреждениях используются изотонические тренажеры для пассивных тренировок – тонусные столы. Это комплекс тренажеров для гимнастики в положении «сидя» или «лёжа». Тренажеры состоят из неподвижной части, которая служит опорой телу и подвижной части или частей, которые приводят в движение особый механизм [6].

Изначально тонусные столы применялись, как физиотерапевтические тренажеры в различных областях медицины. Тренажеры исключают вредную нагрузку на позвоночник, сердечно-сосудистую систему и суставы. В последнее время тонусные столы используются в женских спортивно-оздоровительных клубах для тренировки и повышения тонуса мышц.

Выводы. По результатам изученных материалов можно сделать вывод, что применение реабилитационных тренажеров эффективно влияет на восстановление студентов после перенесённых травм.

1. Лечебная физкультура // Большая российская энциклопедия. Том 17. – М. : 2010.

2. Использование тренажеров в лечебной физической культуре для реабилитации спортсменов // Молодой ученый. – 2017. – №6. – С. 213–217.

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999.

4. Электронный ресурс : www.ru.wikipedia.org/wiki/Тренажёр (24.02.2020).

5. Лечебная физическая культура: Учебник / Под ред. С. Н. Попова. – М. : Академия, 2004.

СИМОНОВИЧ И. И.

Брест, БрГУ им. А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ШУМА НА СЛУХОВОЙ АНАЛИЗАТОР ЧЕЛОВЕКА

Введение. С физиологической точки зрения шум – любой нежелательный звук, мешающий восприятию полезных звуков (человеческой речи, сигналов и др.), нарушающий тишину и оказывающий вредное действие на человека. Исследования показывают, что постоянные шумы уровня 70-90 дБ при длительном воздействии приводят к заболеваниям нервной системы, а более 100 дБ – к снижению слуха, вплоть до глухоты. Шум создает значительную нагрузку на нервную систему человека, оказывая на него психологическое воздействие. Под воздействием шума от 85-90 дБ снижается слуховая чувствительность на высоких частотах. Долгое время человек жалуется на недомогание. Симптомы – головная боль, головокружение, тошнота, чрезмерная раздражительность. Все это результат работы в шумных условиях. Поэтому особенно важно заранее принимать соответствующие меры защиты от шума. Почти каждый человек, подвергающийся на работе воздействию шума, рискует стать глухим [1]. Для снижения неблагоприятного воздействия шума на организм человека используют средства индивидуальной защиты, а также изоляционные материалы. Эффективность средств индивидуальной защиты органа слуха от шума (наушников и вкладышей) на практике нестабильна, непредсказуема, и в целом значительно ниже той, которую они показывают в лабораторных условиях при сертификации [2].

Цель работы – изучить влияние постоянного шума на качество слуха работников деревообрабатывающего предприятия.

Методы исследования. Исследование проводилось нами на деревообрабатывающем предприятии. В качестве испытуемых были взяты три группы людей, из которых 10 человек использовали в своей работе наушники на постоянной основе, 10 – пренебрегали использованием защитных наушников и 10 человек входили в группу контроля, которые не подвергались воздействию повышенного уровня шума на постоянной основе. Всем участникам предлагали прослушать несколько аудиозаписей с различной частотой звука от 8 до 19 тысяч Гц. Экспериментатор регистрировал частоты, которые испытуемый не слышал.

Результаты работы и их обсуждение. Результаты проведенного исследования занесены в таблицу.

Частота звуча, Гц Группа испытываемых	8 000	1 2000	1 5000	1 6000	1 7000	1 8000	1 9000
Работники, не пользующиеся наушниками	+	+	+	–	–	–	–
Работники, использующие наушники	+	+	+	–	–	–	–
Группа контроля	+	+	+	+	+	–	–

В ходе исследования установлено, что работники не воспринимают звук с частотами 16 тыс. и 17 тыс. Гц. Причём различия между работниками, которые используют наушники для защиты и работниками, которые не используют, не обнаружены. Слух может ухудшаться с возрастом, так как современный человек находится в условиях шумового загрязнения. Частота 16 тыс. Гц воспринимается здоровым человеком до 30 лет, частота 17 тыс. Гц – до 25 лет. Анализ литературы показывает, что под влиянием сильного шума, особенно высокочастотного, в органе слуха происходят необратимые изменения. При высоких уровнях шума слуховая чувствительность падает уже через 2 года, при средних – обнаруживается гораздо позже, через 5 – 10 лет, то есть снижение слуха происходит медленно.

Как видно из таблицы, работники деревообрабатывающего предприятия не воспринимают звук, который способны услышать здоровые люди их возраста.

Выводы. Исходя из полученных при исследовании данных можно сделать вывод, что длительное воздействие промышленного шума снижает остроту слуха. Кроме этого, было установлено, что средства защиты не снижают неблагоприятное воздействие шума на слуховой аппарат человека.

1. Влияние шума на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=14048>.

2. Промышленный шум [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Промышленный_шум.

СКИРУК Е. П.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Притульская, преподаватель

РОЛЬ ОБУВИ В НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Введение: Люди стали все чаще задумываться о своем здоровье, и что не мало важно о здоровье своих ног, ведь именно они в течение тысячелетий были нашим единственным средством передвижения и остаются таковыми до сих пор. Мучительные походы по магазинам в поиске подходящей пары зачастую приводят к неудачным и спонтанным покупкам. Но ведь обувь отвечает не только за комфорт передвижения на различной местности, но и за здоровье суставов, позвоночника.

Цель работы: Выявление медицинских требований к обуви. Причины формирования различных заболеваний. Рекомендации по выбору правильной обуви.

Методы исследования: Изучение литературных источников, информации интернет ресурсов и статистических данных.

Результаты и их обсуждение: По назначению обувь подразделяется на бытовую и специальную - спортивную, медицинскую (ортопедическую), производственную. К бытовой обуви предъявляются следующие основные требования: обувь должна быть достаточно свободной. Тесная и узкая обувь приводит к нарушению функции свода стопы и развитию плоскостопия, изменению формы стопы, ограничению или потере подвижности сустава, образованию вросшего ногтя и т.д. Нарушение кровообращения в стопе в результате сдавливания может вызвать её отечность, а в холодную и сырую погоду способствует быстрому охлаждению. Ношение же слишком просторной обуви способствует образованию потертостей и мозолей.

Подбирая новую обувь, следует помнить, при нагрузке размеры стопы могут увеличиться до 10-12 мм, поэтому внутренние размеры обуви должны быть несколько больше размера ненагруженной стопы. Пальцы в обуви должны располагаться совершенно свободно, чтобы ими можно было шевелить, а для большого пальца необходим припуск на 10-15 мм. Модная тенденция последних лет - острый носок у сапожек, ботинок и туфель - серьезно беспокоит ортопедов. Они предостерегают: всякий раз, когда в моду входили подобные вещи, количество пациентов с изуродованными ногами серьезно увеличивалось. В большей степени это касается женского населения, т.к. по статистике соотношения жалоб на боль в ступнях выглядит следующим образом: 1:4 (мужчины: женщины) [1]. Наиболее удобна считается обувь на широком каблуке умеренной высоты. Небольшой каблук необходим даже в детской обуви, т.к. он предупреждает развитие плоскостопия: уплощение стопы нарушает

опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника, приводит к развитию неправильной осанки. Для мужчин высота каблука может составлять 2-3 см, для женщин 2-4 см, для детей старшего возраста 2-3 см. Ношение обуви на слишком высоком каблуке приводит к избыточному сокращению икроножных мышц, к расслаблению передних мышц голени и связок голеностопного сустава [2].

Площадь опоры обуви с высоким каблуком уменьшается, следствием этого могут быть подвертывание стопы, растяжение связок, вывихи голеностопного сустава. Особенно противопоказано ношение обуви на высоком каблуке подросткам, т.к. это может вызвать искривление позвоночника, изменение формы таза, смещение внутренних органов.

Оптимальный и гигиеничным материалом является обувь из кожи и на кожаной подошве. Материал должен обладать достаточной прочностью, пластичностью, паро- и воздухопроницаемостью.

Выводы. Современная мода обуви предоставляет на рынок сбыта в основном две крайности: высокий каблук и плоская подошва. Девочки-подростки очень рано «становятся» на каблук, чередуя эту обувь с балетками. Не исключается также версия, что причиной явилось страстное желание изменить свой природный облик. Птицы имеют перья, рыбы – блестящую чешую, звери – пушистый мех, цветы – краски. Для творческого преобразования вида своего тела человек заимствует у природы всевозможные материалы. Нет ни одной части тела, не «обыгранной» модой, – каждая была доведена до гротеска и абсурда, увеличиваясь, уменьшаясь, искажаясь, обнажаясь и т.д. Изменить себя, во что бы то ни стало – вот изначальный толчок к возникновению одежды, причесок и обуви. Например, во времена английского короля Джеймса I люди из высшего общества стали носить обувь из очень тонкой кожи на высоких каблуках. В них было неудобно ходить, но люди продолжали их носить. А до того, как появилась обувь на высоких каблуках, в моде были узкие ботинки, до 12 ил 15 см, носками, загнутыми вверх. Такие «капризы» моды соответственно оставляют свой отпечаток на здоровье человека.

1. Медицинские требования к обуви [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vuzlit.ru/829644/> – Дата доступа: 5.03.2020.

2. Влияние высоты каблук на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://school-science.ru/> – Дата доступа: 7.03.2020.

СТАНЧУК Д. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СТОПЫ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время специалистами активно разрабатывается проблема сохранения и укрепления физического здоровья населения Беларуси, исследуется роль факторов здорового образа жизни, воздействий внешней среды, генетически закрепленных морфофункциональных свойств организма, его конституции. В комплексной оценке состояния здоровья детей дошкольного и школьного возраста используют определённые критерии и факторы. К числу критериев относятся:

- наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- уровень функционального состояния основных систем организма;
- степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;
- уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности (М. В. Антропова, М. М. Кольцова, 1983; Л. А. Буката, 2000).

Одним из важнейших показателей в такой оценке является физическое развитие, так как в этот период организм находится в процессе непрерывного роста и развития (И. А. Аршавский, 1975). Под физическим развитием понимают совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процессы его роста и развития. Скорость роста и созревание различных органов и систем в основном запрограммированы наследственными механизмами. Однако, неблагоприятные факторы, особенно в раннем возрасте, могут нарушить последовательность этого процесса.

Состояние здоровья детей и подростков, которое определяет основные тенденции здоровья населения страны – это показатель наиболее важных достижений общества и в социально-экономическом, и в культурном и в научном отношениях. ВОЗ в последнее время констатирует, что современное поколение людей по ряду важнейших физиологических показателей значительно уступает предшествующим поколениям (А. М. Урысон, 1973; А. Н. Герасевич и др., 2013).

Цель работы – изучить факторы физического развития и состояния стопы у учащихся старших классов и студентов с использованием современных средств диагностики.

Методы исследования. Анализ источников информации, обобщение их содержания.

Результаты и их обсуждение. Динамика ухудшения здоровья детей наметилась давно. Хронический дефицит двигательной активности (гиподинамия) детей тормозит их нормальное физическое развитие и угрожает здоровью. Около 30% детей школьного возраста по статистике составляют группу риска (А. Н. Герасевич и др., 2013).

Наиболее пристального внимания заслуживают вопросы развития и состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА), и в частности, стоп подрастающих детей. Среди ортопедических деформаций этой анатомической области самую большую актуальность приобрело плоскостопие, частота которого у детей 4–6-летнего возраста составляет 44,1%, а 11–14-летнего – 53,6% относительно всей патологии костно-мышечной системы (К. В. Гавриков, С. И. Калужский, 2005; А. Н. Герасевич и др., 2013). В связи с этим, совершенствование скрининговой системы осмотра школьников с использованием эффективных и доступных диагностических методов позволит нам на ранних стадиях осуществлять диагностику врожденных и приобретенных деформаций, а следовательно, повысит эффективность лечения.

Стопа является одним из важнейших звеньев ОДА человека, морфо-функциональное состояние которого имеет большое значение для формирования всего ОДА, особенно в детском возрасте (М. А. Алексеев, 1981).

Слабость мышц, поддерживающих своды стопы, является одним из условий нарушений нормального свода стопы, что в конечном счете может привести к патологическим изменениям не только в стопе, но и в других звеньях ОДА, а также и к другим нарушениям нервной и сердечно-сосудистой систем.

В последнее время приобретает актуальность не только разработка и совершенствование систем диагностики состояния стопы, но правильный подбор средств для профилактики и коррекции обнаруженных деформаций и нарушений, а затем их применение для процесса оздоровления или реабилитации (В. Н. Корзенко, 1998; Г. Н. Нарский, 2003; С. И. Шарманова, 2003; В. А. Шишкина, 2005; А. Ю. Шишонин, 2004).

Выводы. Таким образом, результаты работы показали, что физическое развитие подрастающего поколения определяется рядом факторов, которые работают на разных периодах обучения. Диагностика состояния стопы является важным фактором нормального физического развития. Разработка новых методов диагностики и коррекции состояния стопы способствует совершенствованию как системы скрининга состояния ОДА, так и лечения выявленных форм нарушений.

СТАРИНСКАЯ В. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. В. Панько, докт. мед. наук, профессор

**ОЦЕНКА СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА
СПОРТСМЕНА К ГИПОКСИИ**

Введение. Функциональная проба – это различного рода нагрузки, задаваемые обследуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом. Физическая работоспособность тесно связана с путями ее обеспечения, т.е. с реакцией организма на данную работу. И, следовательно, является ведущим показателем функционального состояния организма. Общая физическая работоспособность пропорциональна количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно и с достаточно высокой интенсивностью, и в значительной мере зависит от производительности системы транспорта кислорода [2].

Цель работы – оценить степень адаптации организма спортсмена к недостатку кислорода с помощью функциональных проб.

Методы исследования. Исследование проводилось на четырех студентах факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина, занимающихся различными видами спортивной специализации и разной степени тренированности. Испытуемые выполняли максимальную задержку дыхания: проба Штанге (на вдохе), проба Генчи (на выходе) и индекс Скибинской. У испытуемых измеряли показатели ЧСС (сидя) до выполнения упражнения. Частота сердечных сокращений измерялась распространённым пальпаторным методом. Полученные данные были подвергнуты статической обработке и представлены в таблице и в графике.

Таблица. – Изменение показателей при выполнении задержки дыхания у четырех испытуемых разной степени тренированности

№ п/п	ЧСС до работы, уд/мин	Проба Штанге, сек	Проба Генчи, сек	Индекс Скибинской
1	55	120	50	109
2	66	122	40	90
3	58	43	27	19
4	72	68	31	36

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на четырех испытуемых: испытуемый 1 – специализация единоборства, 22 года, стаж спортивной деятельности – 4 года, первый взрослый разряд; испытуемый 2 – специализация легкая атлетика, 18 лет, стаж спортивной деятельности – 5 лет, первый взрослый разряд; испытуемый 3 – специализация легкая

атлетика, 21 год, стаж спортивной деятельности – 5 лет, третий взрослый разряд; испытуемый 4 – специализация легкая атлетика, 23 года, стаж спортивной деятельности – 10 лет, мастер спорта.



Рисунок 1. - Изменение ЧСС при выполнении

статического усилия
Испытуемые:

Проба Штанге позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии, отражающую общее состояние кислородообеспечивающих систем организма при выполнении задержки дыхания на фоне глубокого вдоха, проба Генчи – на фоне глубоко выдоха. Индекс Скибинской (ИС) отражает функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем: после 5-минутного отдыха в положении сидя определите ЧСС (по пульсу), ЖЕЛ (в мл); через 5 мин после этого задержите дыхание после спокойного вдоха и определите время задержки (ЗД); индекс рассчитайте по формуле [1]:

$$ИС = \frac{ЖЕЛ (мл) * длительность задержки дыхания (с)}{100 * частота пульса}$$

Выводы. Таким образом, функциональные резервы системы кислородообеспечения у испытуемых хорошие. Анализ экспериментальных данных указывает на разную степень тренированности студентов, выполняющих задержку дыхания в покое. Результаты показали, что степень устойчивости организма к гипоксии находится в пределах нормы.

1. Малах, О. Н. Физиология спорта: уч.-метод.комплекс / О. Н. Малах; ВГУ им. П.М. Машерова. – Витебск : Изд-во ВГУ, 2010. – 137 с.

2. Шарипова, Г. Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы [Электронный ресурс] / Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электр. сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(43). – Режим доступа: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_nature/4\(43\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_nature/4(43).pdf) – Дата обращения: 03.11.2019.

СТАРИНСКАЯ В. В., ЛИС Л. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

АНАЛИЗ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К ГИПОКСИИ

Введение. Функциональная проба – это различного рода нагрузки, задаваемые обследуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом. Используется преимущественно при спортивно-медицинских исследованиях. Физическая работоспособность тесно связана с путями ее обеспечения, т.е. с реакцией организма на данную работу. Следовательно физическая работоспособность является ведущим показателем функционального состояния организма. Общая физическая работоспособность пропорциональна количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно и с достаточно высокой интенсивностью, и в значительной мере зависит от производительности системы транспорта кислорода [1].

Цель работы – оценить степень адаптации организма спортсменов к недостатку кислорода с помощью функциональных проб.

Методы исследования. Исследование проводилось на четырех студентах (2 юноши и 2 девушки) факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина (22-23 лет), занимающихся различными видами спортивной деятельности и разной степени тренированности. Испытуемые выполняли максимальную задержку дыхания: проба Штанге (на вдохе), проба Генчи (на выходе) и определяли индекс Скибинской. У испытуемых измеряли показатели ЧСС сидя до выполнения упражнения. Частота сердечных сокращений измерялась пальпаторным методом с помощью секундомера. Полученные данные были подвергнуты статической обработке и представлены в таблице и на рисунке.

Таблица – Изменение физиологических показателей при выполнении задержки дыхания у четырех испытуемых разной степени тренированности

№ п/п	ЧСС до работы, уд/мин	Проба Штанге, сек	Проба Генчи, сек	Индекс Скибинской
1 ю.	55	120	50	109
2 ю.	66	122	40	90
3 д.	58	43	27	19
4 д.	72	68	31	36

Проба Штанге позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии, отражающую общее состояние кислородообеспечивающих систем организма при выполнении задержки дыхания на фоне глубокого вдоха, проба Генчи – на фоне глубоко выдоха. Индекс Скибинской (ИС) отражает функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем: после 5-минутного отдыха в положении сидя определите ЧСС (по пульсу), ЖЕЛ (в мл); через 5 мин после этого задержите дыхание после спокойного вдоха и определите время задержки (ЗД); индекс рассчитайте по формуле[2]:

$$ИС = \frac{ЖЕЛ (мл) * длительность задержки дыхания, с}{100 * частота пульса}$$

Содержание. Исследование проводилось на четырех испытуемых: испытуемый 1 – специализация единоборства, 22 года, стаж спортивной деятельности – 4года, первый взрослый разряд; испытуемый 2 – специализация легкая атлетика, 18лет, стаж спортивной деятельности – 5лет, первый взрослый разряд; испытуемый 3 – специализация легкая атлетика, 21 год, стаж спортивной деятельности – 5 лет, третий взрослый разряд; испытуемый 4 – специализация легкая атлетика, 23года, стаж спортивной деятельности – 10 лет, мастер спорта. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

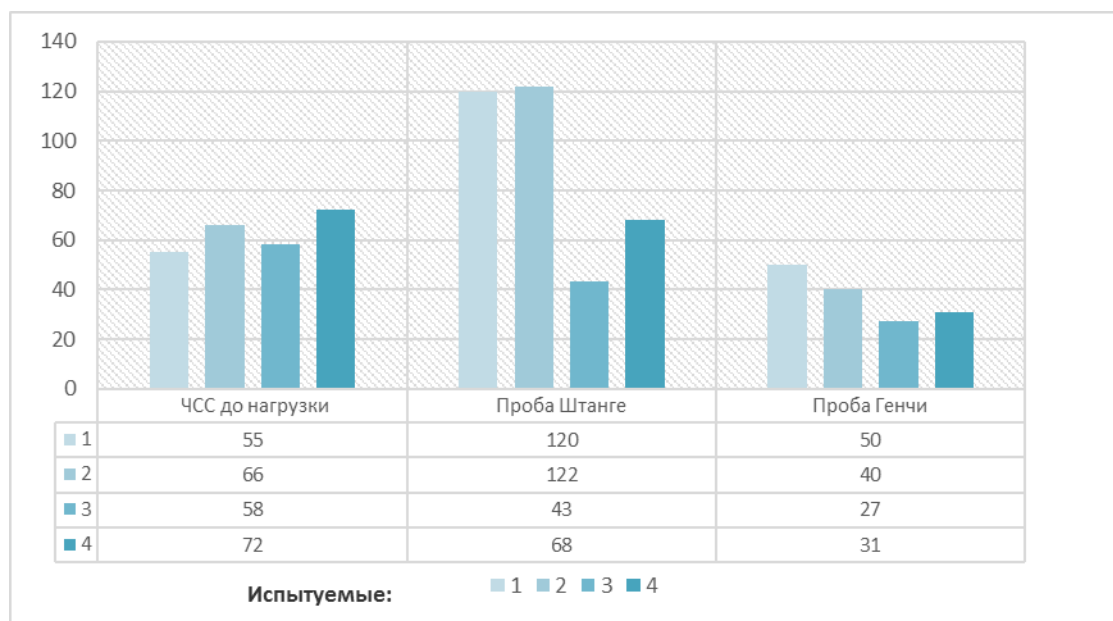


Рисунок 1 – Время выполнения дыхательных проб у 2 юношей и 2 девушек

Оценка пробы Штанге. Здоровые люди задерживают дыхание в среднем на 40–50 секунд; спортсмены высокой квалификации – до 5 минут, а спортсменки – от 1,5 до 2,5 минут.

Оценка пробы Генчи. У здоровых людей время задержки дыхания составляет 25–30 секунд. Спортсмены способны задерживать дыхание на 60–90 секунд.

Оценка индекса Скибинской приведена в таблице 2.

Таблица 2 – Состояние дыхательной системы

Значение индекса Скибинской	Состояние дыхательной системы
меньше 5	очень плохо
5–10	неудовлетворительно
10–30	удовлетворительно
30–60	хорошо
более 60	очень хорошо

Средние значения задержки дыхания на вдохе у юношей составили 121 сек, а задержки дыхания на выдохе – 45 сек, ИС – 100 единиц. Полученные данные характерны для тренированных спортсменов.

Средние значения задержки дыхания на вдохе у девушек составили 55 сек, а задержки дыхания на выдохе – 29 сек, ИС – 23 единицы. Полученные данные характерны для здоровых нетренированных лиц.

Средние значения индекса Скибинской у юношей соответствовали очень хорошим результатам, а у девушек – удовлетворительным.

Выводы. Таким образом, результаты функциональных проб показали, что функциональные резервы системы кислородобеспечения у юношей и девушек значительно различаются. Время задержки дыхания зависит не только от квалификации спортсмена, но и от его специализации. Результаты исследования показали, что степень устойчивости организма к гипоксии у юношей находится в пределах физиологической нормы, а у девушек незначительно снижена.

1. Шарипова, Г. Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы [Электронный ресурс] / Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электр. сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(43). – Режим доступа: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_nature/4\(43\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_nature/4(43).pdf) – Дата обращения: 03.11.2019.

2. Малах, О. Н. Физиология спорта: уч.-метод.комплекс / О. Н. Малах; ВГУ им. П.М. Машерова. – Витебск : Изд-во ВГУ, 2010. – 137 с.

СТЁПИНА Л. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА ФКИЗ В СМГ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ

Введение. Совершенствование научно-методических подходов для улучшения содержания уроков по физической культуре и здоровью (ФКиЗ) в СМГ является весьма актуальным. Это связано с ухудшением здоровья школьников, в том числе по причине увеличения у них избыточной массы тела и ожирения. Показатели детского и подросткового ожирения во всем мире увеличились с менее чем 1%, что соответствовало 5 миллионам девочек и 6 миллионам мальчиков, до 74 миллионов. Совокупная численность страдающих ожирением в возрасте 5–19 лет выросла в глобальном масштабе более чем в 7–10 раз [1].

Цель работы – провести сравнительный анализ содержания научно-методической информации по проведению урока ФКиЗ в СМГ при избыточной массе тела и ожирении и выбрать наиболее эффективные методические подходы.

Методы исследования. Применяли: анализ полученной информации по содержанию урока ФКиЗ в группе СМГ, обобщение информации.

Результаты и их обсуждение. Анализ показал, что такой вид патологии, как ожирение, не отражен в Учебной программе по ФКиЗ для СМГ (2017 г., [4]). Однако распространённость избыточной массы и ожирения в Беларуси составляет сегодня около 30 % всего населения. У таких детей наблюдаются осложнения: метаболический синдром; сахарный диабет; заболевания ССС; нарушение функций печени; болезни желчного пузыря и др.

Наиболее эффективными подходами к формированию урока в СМГ при избыточной массе тела и ожирении являются:

1. *Элементы организации урока:* а) изучение индивидуальных особенностей организма каждого учащегося СМГ; б) индивидуальный подход к больным учащимся; в) разделение учащихся в подгруппы А и Б, с обратимыми и необратимыми изменениями; г) учёт особенностей нагрузки для подгруппы А и Б.

2. *Контроль за самочувствием и состоянием школьников:* а) проверка ЧСС во время урока; б) введение дневника самоконтроля (запись результатов после каждого занятия, чтобы можно было отследить результаты за год).

3. *Методические элементы урока:* а) подбор методики урока в соответствии с этиологией основного заболевания; б) оптимальное распределение нагрузки по времени; в) учёт рекомендаций врача при компоновке физической нагрузки (характер, работоспособность, самочувствие и т.д) [2, 3].

Выводы. Таким образом, в последнее время всё большее количество школьников имеют проблемы со здоровьем, по причине, наличия избыточной массы тела и ожирения. Вместе с тем, они не всегда попадают в группу СМГ для уроков ФКиЗ из-за отсутствия программного материала по этому направлению. Однако, отклонения в состоянии их здоровья, скорее всего, нуждаются в коррекции с помощью специализированных занятий с физической нагрузкой, под присмотром специалистов, а значит и, совершенствования программного материала по ФК и З.

1. Статистика ожирения [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://www.who.int/ru/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>. – Дата доступа : 11.03.2020.

2. Система работы в СМГ [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/102988/>. – Дата доступа : 12.03.2020.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – С. 219–228.

4. Учебная программа по предмету «Физическая культура и здоровье» для СМГ I–XI классов учреждений образования, реализующих образов. программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания. – Минск, 2017. – 160 с.

СТОПИНЧУК В. Р.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Г. Роменко, старший преподаватель

СТУДЕНЧЕСКАЯ ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Введение. Беларусь насчитывает 478 тыс. инвалидов, что является весьма внушительной цифрой для нашего государства.

Инвалидность как социальное явление является актуальной проблемой современного мира. Оно обуславливает появление такой категории населения как люди с ограниченными возможностями здоровья. Ограничение жизнедеятельности выражается в полной или частичной утрате лицом возможностей к нормальному функционированию. В то же время, инвалиды, как и все люди, имеют потребности, дополненные особыми потребностями, вызванными той или иной болезнью.

В современном обществе инвалиды сталкиваются с большим количеством различных проблем, тесно взаимосвязанных между собой. Решение многих проблем инвалидов возможно при межведомственном взаимодействии компетентных органов и проведении комплексной работы

с данной группой населения. Что может быть значительно облегчено благодаря вовлечению волонтеров.

Институт волонтерства широко распространен во многих странах и представляет собой социальный феномен, основанный на естественной человеческой потребности одних людей помочь другим. Значительный толчок в развитии волонтерского движения в мире произошел в 2000 году, объявленном «Международным годом волонтеров». Опросы, проводимые среди населения, свидетельствуют о том, что большинство граждан становятся волонтерами из чувства глубокого сострадания к нуждающимся людям. Сегодня в мировом сообществе действует целая сеть международных волонтерских организаций, деятельность которых направлена на объединение и мобилизацию молодежи, развитие ее активности на почве добровольчества, координацию действий по работе с различными категориями населения, нуждающимися в поддержке и заботе [1].

Цель работы – проанализировать работу волонтерского отряда студентов факультета физического воспитания БрГУ имени А. С. Пушкина.

Методы исследования. В работе применялся метод изучения научно-методической литературы и анализ результатов деятельности студентов-волонтеров факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина за 2018–2019 года.

Результаты и их обсуждение. На факультете физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина активно ведется подготовка студентов к волонтерской деятельности с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Ее результатом является готовность студентов-волонтеров к установлению педагогически целесообразного взаимодействия с данной категорией людей, проявляющаяся в умении оказывать положительное воспитательное влияние на детей, способствовать их успешной социализации; в умении работать в команде; инициировать проведение волонтерских акций, умении методически грамотно организовать и провести культурно-просветительские и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В 2018–2019 годах студенты факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина принимали активное участие в организации и проведении (судейство и сопровождение) спортивных соревнований для людей с ограниченными возможностями. Студенческий волонтерский отряд насчитывает более 15 студентов 1-4 курсов. К наиболее значимыми мероприятиями в работе волонтерского отряда можно отнести следующие:

- 1) открытый чемпионат РБ по настольному теннису среди инвалидов-опорников (Брест, октябрь 2018 г.);
- 2) спортивное мероприятие с общественным объединением «Физкультурно-спортивный клуб инвалидов (Шанс)» (Брест, 24 ноября 2018 г.);
- 3) открытый чемпионат Брестской области по настольному теннису

среди незрячих (showdown) (Брест, 21–22 марта 2019 г.).

Выводы. Вовлечение в волонтерскую работу на факультете физического большого количества студентов показывает значимость волонтерского движения как инновационной формы гражданско-патриотического и нравственного воспитания молодежи. Особый акцент делается на развитие у волонтеров таких личностных качеств как активная жизненная позиция, гуманность, милосердие, эмпатия, вовлеченность, толерантность, исполнительность. Таким образом, можно отметить, что целенаправленно организованная и содержательная подготовка волонтеров на факультете способствует эффективной добровольческой деятельности.

1. Назарова, Г. И. Волонтерство как форма социальной активности молодежи / Г. И. Назарова // Форум молодых ученых. – 2018. – № 4 (20). – С. 1013 – 1016.

ТОМАШУК А. Т.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Г. Роменко, преподаватель

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ БРГУ ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА С ПОМОЩЬЮ ПРОБЫ РУФЬЕ-ДИКСОНА

Введение. Проба Руфье (ПР) представляет собой один из нагрузочных тестов, применяемых для оценки адекватности реакции сердца на стандартную физическую нагрузку. Для выполнения ПР не требуется создание специальных условий и наличие аппаратуры, ее можно самостоятельно провести и оценить адаптацию сердечно-сосудистой системы (ССС) к физическим нагрузкам.

Цель работы – оценить функциональное состояние ССС и ее адаптацию к стандартным физическим нагрузкам у студенток 1–2 курсов социально-педагогического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина.

Методы исследования. В работе применялся метод изучения научно-методической литературы и выполнение студентками ПР с последующей математической обработкой полученных данных.

ПР заключается в подсчете трижды ЧСС за 15 сек. (с пересчетом на 1 мин.): после 5-минутного пребывания в положении сидя (ЧСС₁); после выполнения 30 приседаний в течение 45 сек. (ЧСС₂) и после минутного отдыха в положении сидя (ЧСС₃). Индекс Руфье (ИР) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИР} = [4 * (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200] / 10,$$

где ИР – индекс Руфье; ЧСС₁ – пульс в покое; ЧСС₂ – пульс после нагрузки, ЧСС₃ – пульс после минутного пребывания в покое.

Принцип оценки: величина ИР от 0 до 2,9 отражает высокий уровень адаптации сердца и физической работоспособности; от 3 до 6 – средний; от

6,1 до 8 – удовлетворительный; от 8,1 до 15 – низкий; выше 14 – неудовлетворительный [1].

Результаты и их обсуждение. В исследовании на добровольной основе принимало участие 30 студенток 1–2 курса социально-педагогического факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина. Все испытуемые относились к основной медицинской группе здоровья и не имели хронических заболеваний.

По результатам исследования нами определены средние показатели ЧСС у испытуемых: $ЧСС_1 = 75,27 \pm 1,63$ уд./мин; $ЧСС_2 = 129,2 \pm 4,69$ уд./мин; $ЧСС_3 = 95,0 \pm 3,38$ уд./мин. (рисунок 1).

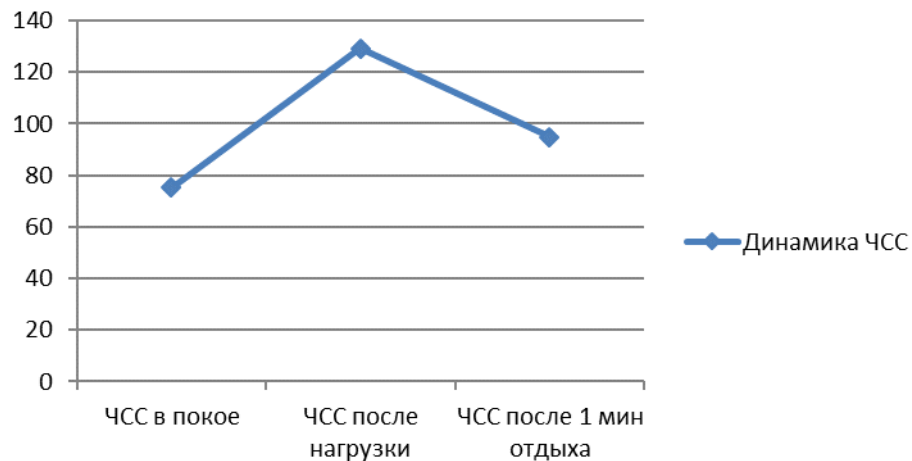


Рисунок 1 – Динамика ЧСС при проведении пробы Руфье

Средний показатель ИР составил $9,95 \pm 0,85$, что говорит о низком уровне адаптации ССС студенток к стандартным физическим нагрузкам в целом. При этом высокий уровень адаптации ССС на нагрузку не отмечен ни у одной студентки; средний уровень имеют 23,3% студенток (7 чел.); удовлетворительный – 13,3% (4 чел.); низкий – 44,4% (13 чел.) и неудовлетворительный – 20% (6 чел.) (рисунок 2).

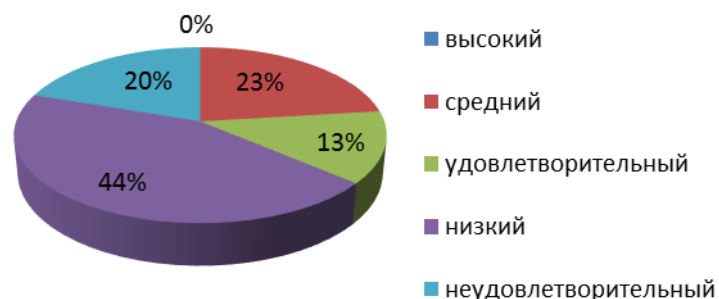


Рисунок 2 – Распределение показателей ИР в выборке (n=30)

Выводы. Таким образом, можно отметить, что уровень адаптации ССС студенток 1–2 курсов социально-педагогического факультета на стандартную физическую нагрузку является неудовлетворительным.

Необходима как просветительская работа со студентками о значимости двигательной активности и регулярных физических нагрузок для здоровья ССС, так и активное вовлечение их в спортивно-массовую работу в университете (спортивные секции, соревнования, походы и др.)

1. Духова, Г. А. Методика определения и оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы : метод. указания / Г. А. Духова. – М. : МИИТ, 2014. – 25 с.

ТУР Н. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, старший преподаватель

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Введение. Аллергическая патология является наиболее распространенной проблемой современного здравоохранения. Это связано с ростом заболеваемости аллергией во всем мире. На сегодняшний день каждый третий житель Земли хотя бы раз в жизни перенес аллергическую реакцию. Самые ранние проявления аллергии могут возникнуть уже с первых дней жизни ребенка. По данным эпидемиологических обследований, аллергическими реакциями и заболеваниями страдает до 25% детского населения

Цель работы – обосновать применение йоги для профилактики и лечения аллергических заболеваний.

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

Результаты и их обсуждение. Всякое заболевание сопровождается нарушением функций организма. Физические упражнения – это эффективное профилактическое средство, которое ограждает человека от заболеваний, так и от наступающей преждевременной старости. Известно, что включение в жизнь человека занятий физической культурой оказывают положительное влияние на течение многих аллергических реакций. Некоторые исследователи даже рекомендуют включать в комплекс лечения аллергических заболеваний физические упражнения, в частности дыхательные.

В ряде случаев у спортсменов после физической нагрузки отмечается повышенная аллергическая реакция, очень редко вплоть до развития анафилактического шока, стоит отметить, что наблюдались такие случаи, когда симптомы аллергии были в стадии обострения. По некоторым исследованиям стало известно, что отрицательная реакция на физическую нагрузку наблюдается только у аллергиков в стадии обострения общих симптомов, их состояния ухудшалось, и они были не способны продолжать заниматься физическим воспитанием. Но это не значит, что

нет положительного влияния физического воспитания на течении болезни. У аллергиков в стадии ремиссии общих симптомов и хорошего самочувствия физическая нагрузка не ухудшала самочувствие, а даже повышала общее состояние и симптомы даже «затихали».

При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций на аллергены, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т. д. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры и прочие средства лечебной физкультуры.

Для профилактики и лечения многих аллергических заболеваний и реакции используют самые различные упражнения, начиная от примитивной гимнастики и заканчивая комплексом йоги. Однако следует иметь в виду, что результаты появятся не сразу – организму нужно время, чтобы перестроить свою работу. Именно поэтому для профилактики и лечения аллергических реакций рекомендуется заниматься физической культурой ежедневно. Если речь идёт, к примеру, о пищевой аллергии, асаны для её устранения надо делать ежедневно и не меньше одного года — процесс это длительный.

Занятия физической культурой каждый день и в умеренном режиме оказывают на организм гипосенсибилизирующее действие, т.е. состояние пониженной чувствительности организма к аллергену. Но, к сожалению, нельзя добиться полной нечувствительности организма к аллергену. Существует большое многообразие комплексов лечебной физической культуры для лечения и профилактики аллергии, среди которых можно выделить множество дыхательных упражнений; дыхательная йога, которая включает несколько специальных асан, комплексно воздействующих на организм человека.

Суть лечебного воздействия йоги заключается в следующем: 1) регулярная практика не только укрепляет здоровье, но и улучшает сопротивляемость организма действию инфекций; 2) упражнения йоги качественно снимают стресс, нормализуя работу иммунной системы и понижают выработку гистамина; 3) йога эффективна при нервной аллергии именно благодаря своей способности снимать стресс; 4) энергетический потенциал организма поддерживается на высоком уровне, что уже само по себе снижает вероятность развития аллергических реакций, возникающих от недостатка энергии.

Выводы. Таким образом, ежедневные занятия йогой с целью лечения и профилактики аллергических заболеваний оказывают положительное влияние на организм аллергиков, влияют на общее состояние организма, повышая «жизненную энергию», тонус и я общее состояние.

1. Всё об аллергии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://allergen.feedjc.org>. – Дата доступа: 12.03.2020.

ХВАЩЕВСКИЙ М. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина, старший преподаватель

ОБЗОР ВЛИЯНИЯ НУТРИЦЕВТИКОВ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Введение. Нутрицевтики – это природные биоактивные, химические вещества обладающие болезнью-профилактическими или лечебными свойствами, и способствующие укреплению здоровья. Сам термин (Nutraceutical) возникло как производная двух слов «Питание» (Nutrition) и «Фармацея» (Pharmaceutical) [1]. Помимо профилактики заболеваний, они играют важную роль в лечении заболеваний и терапии [3].

Цель работы – ознакомление с понятием нутрицевтики и их влиянием на сердечно-сосудистую систему.

Методы исследования. В работе применялся обзор литературных источников и анализ медицинского обследования студентов.

Результаты и их обсуждение.

При анализе данных медицинского обследования 113 студентов биологического и географического факультетов 1 курса, мы обнаружили, что 33 человека (29%) имеют различные заболевания сердечно-сосудистой системой, в том числе и хронические. Из чего мы сделали предположение, что поддержка здоровья сердечно-сосудистой системы является актуальной проблемой для студентов.

Производители пищевых добавок, обычно, под нутрицевтиками подразумевают «любой нетоксичный пищевой компонент, имеющий научно доказанную пользу для здоровья, включая лечение и профилактику заболеваний» [3]. Они же выделяют следующие категории нутрицевтиков: питательные вещества (вещества с установленной пищевой ценностью), травяные или ботанические (продукты из трав из ботанических продуктов в виде концентратов или экстрактов) и БАДы (соединения, полученные из других источников, выполняющие определенные функции, такие как спортивное питание, добавки для похудения и заменители пищи) [4].

Выделяют нутрицевтические компоненты, обладающие наиболее доказанной эффективностью для поддержания здоровья человека [2]:

- Витамин А активирует обмен веществ, препятствует отложению холестериновых бляшек.
- Витамин С является природным антиоксидантом. Он ускоряет метаболизм, укрепляет сосудистые стенки и сердечную мышцу, предупреждает их ломкость, понижает концентрацию холестерина, улучшает иммунитет.
- Витамин Е затормаживает процессы старения, оказывает омолаживающее действие.
- Витамин F укрепляет миокард, предотвращает накопление

холестерина на стенках сосудов и образование тромбов.

- Витамин Р укрепляет артерии и вены, предотвращает кровоточивость.
- Витамины группы В, содержащиеся в БАДах для укрепления сосудов, восстанавливают липидный обмен, стимулируют сердечные сокращения.
- Магний улучшает метаболизм, укрепляет сосуды, стабилизирует давление, успокаивает нервы.
- Калий обеспечивает передачу нервных импульсов, улучшает сократительную способность миокарда.
- Кальций — придает крепость сосудистым стенкам, восстанавливает сократительные свойства миокарда.
- Фосфор выполняет роль строительного материала для клеточных мембран, участвует в передаче нервных импульсов.
- Селен — разрушает свободные радикалы, улучшает усвояемость других минеральных элементов и витаминов.

Выводы. В современных условиях, когда большинство людей (в особенности студенты) ведут сидячий образ жизни, вызванный переходом от физического до умственного труда, крайне важно поддерживать здоровье человека на должном уровне. В частности, нутрицевтики являются наиболее доступным способом получения важных для сердечно-сосудистой системы питательных веществ, макро- и микроэлементов. Описанные выше вещества/элементы способны к дополнительной поддержке здоровья человека как при хронических, так и при паталогических заболеваниях. На основании всего вышесказанного мы рекомендуем студентам внести в свой рацион питания нутрицевтики.

1 Алексеев, В. С. Справочник БАДов / В.С. Алексеев [и др.] – Научная книга, 2013. – 880 с.

2. Borkar, N. An Insight on Nutraceuticals. / Niyati Borkar [et al.] // PharmaTutor. – August 2015. – Vol. 3(8). – P. 13–23.

3. Singh J., Sinha S. Classification, Regulatory Acts and applications of Nutraceuticals for Health / Jagtar Singh, Shweta Sinha // International Journal of Pharmacy and Biological Sciences. – Jan-Mar 2012. – Vol. 2(1). – P. 177–187.

ХВЕСЬКО Д. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. А. Рассохина, старший преподаватель

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ДЕВУШЕК-СПОРТСМЕНОК РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Введение. Одной из важнейших проблем физического воспитания студенческой молодежи является проблема адаптации организма к мышечным нагрузкам различной длительности и интенсивности в процессе обучения в учреждениях образования Республики Беларусь. Она обусловлена управлением функциональным состоянием организма человека в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, спортивного отбора, а также зависит от спортивной специализации.

В исследования ряда авторов отмечается, что адаптация к физическим нагрузкам проявляется в механизмах, обеспечивающих преимущества тренированного организма перед нетренированным [1, 2].

Цель работы – Оценить функциональное состояние и выявить особенности системы внешнего дыхания девушек 1-2 курсов с различным уровнем физической подготовленности.

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных источников, метод индексов и педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. По мнению Н.А. Агаджаняна функциональная система, обеспечивающая реализацию двигательной деятельности, включает определенные параметры дыхания и крови [3]. В момент начала движений в первую очередь активизируется дыхание. Оно учащается и углубляется. Дыхательные мышцы сохраняют тесную функциональную связь со скелетными мышцами, деятельность которых рефлекторно через дыхательный центр возбуждает дыхательные мышцы. При этом увеличиваются дыхательная поверхность легких, частота, глубина, минутный объем дыхания, эффективная альвеолярная вентиляция легких, а также утилизация O_2 из альвеолярного воздуха с 3–4 до 4–5 %. Увеличение количества дыхательных движений обеспечивает повышенный приток крови к сердцу. В результате координированной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем оптимизируются процессы доставки O_2 в ткани. О степени тренированности дыхательной системы может свидетельствовать увеличение дыхательного объема (ДО) и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), в то же время наблюдается снижение частоты дыхания (ЧД) [2, 3].

На протяжении трех семестров – с сентября 2018 по декабрь 2019 года – были обследованы 33 студентки факультета физического воспитания с различной степенью физического развития, разных

специализаций и спортивных разрядов: 13 студенток без спортивного разряда, 5 девушек со 2-м разрядом, 6 девушек с 1-м разрядом, 5 КМС и 4 МС. Средний возраст обследуемых составлял $18,87 \pm 0,12$ лет.

Функция внешнего дыхания определялась с помощью спирометра автоматизированного многофункционального «МАС-1-ПК». Оценивались показатели: частота дыхания (ЧД) в мин., жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в литрах, дыхательный объем (ДО) в литрах, минутный объем дыхания (МОД) в л/мин, резервный объем вдоха (РО вдоха) в литрах, резервный объем выдоха (РО выдоха) в литрах.

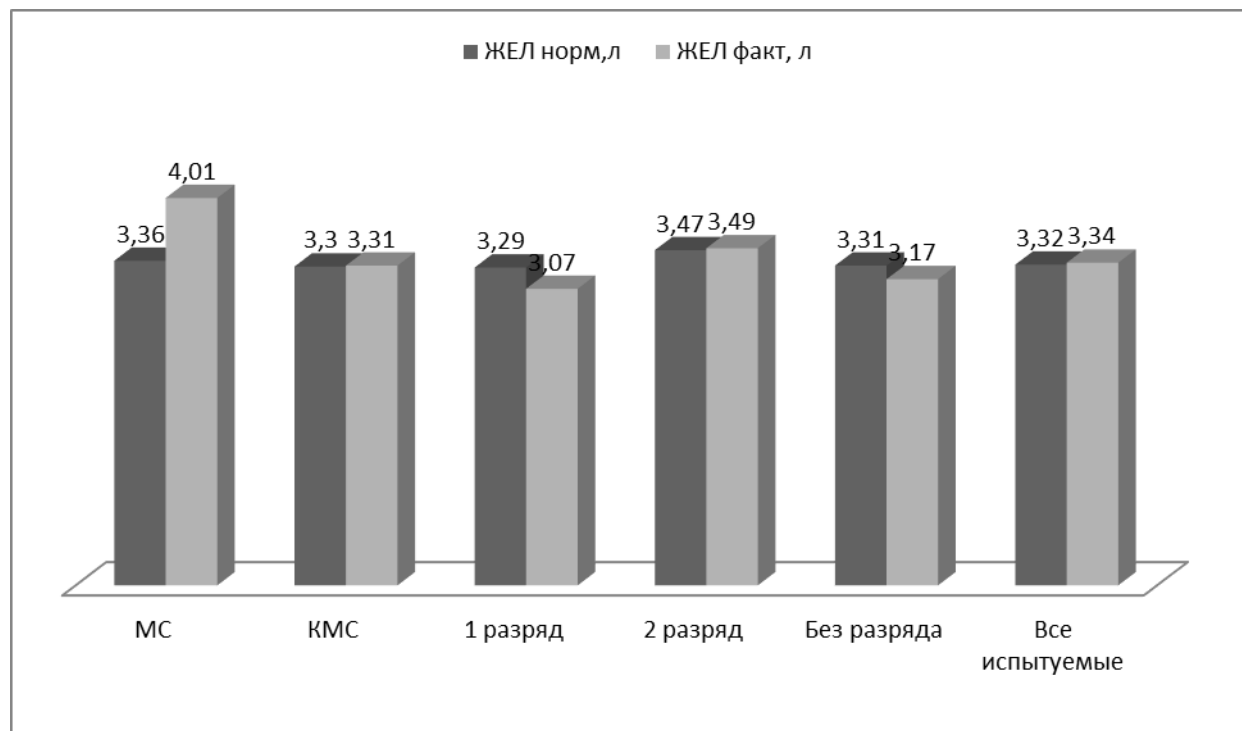


Рисунок 1. – Показатели ЖЕЛ у девушек разной степени тренированности ($P > 0,05$)

Так как ЖЕЛ характеризует максимальный объем, в пределах которого человек может изменять глубину своего дыхания, то ЖЕЛ (рисунок 1) и объемы ее составляющие, представляют несомненный интерес, особенно во время физической нагрузки, так как ДО возрастает за счет использования резервов вдоха и выдоха.

Анализ динамики ЖЕЛ у студенток за экспериментальный период позволил нам выявить достоверное увеличение фактических значений ЖЕЛ через 1,5 года (таблица 1).

Таблица 1. Показатели ЖЕЛ у девушек на различных этапах обучения

	Все испытуемые (n=33)				
	ЖЕЛ норм а	ЖЕЛ (1) сентябр ь 2018	ЖЕЛ (2) декабр ь 2018	ЖЕЛ (3) май 2019	ЖЕЛ (4) ноябр ь 2019
Среднее (М)	3,59	3,34	3,45	3,57	3,68*
Стандартная ошибка (среднего) (m)	0,01	0,13	0,13	0,13	0,13
Коэффициент вариации (V)	0,02	0,23	0,22	0,21	0,20
Стандартное отклонение (σ)	0,07	0,75	0,75	0,75	0,75
Критерий Стьюдента		$t_{1-2} = -0,58; p = 0,57; P > 0,05$ $t_{1-3} = -1,20; p = 0,23; P > 0,05$ $t_{1-4} = -1,81; p = 0,05; * - P \leq 0,05$			

ЖЕЛ достоверно увеличилась на 0,34 л и достигла 3,68 л, что составляет 102 % от средней физиологической нормы для девушек-студенток.

Выводы. Таким образом, выявлена достоверно положительная динамика темпов прироста жизненной емкости легких у студенток различного уровня физической подготовленности через 1,5 года обучения на факультете физического воспитания, что свидетельствует о положительном влиянии физических упражнений на физиологические процессы.

1. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учеб. пособие : в 2-х ч. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 360 с.

3. Агаджанян, Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : РУДН, 2006. – С. 210.

ШАРКО А. Д., ФЕДОРЧУК С. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. Г. Роменко, старший преподаватель

ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БрГУ ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА

Введение. Научные исследования показывают недостаток двигательной активности среди студенческой молодежи [1]. В вузах есть возможность вовлечения как можно большего количества студентов в

систематические занятия физической культуры и спортом, независимо от их уровня физического развития и подготовленности.

Цель работы – выявить особенности двигательной активности студентов, определить уровень двигательной активности в режиме учебных занятий.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, опрос студентов и преподавателей физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина, суточная и недельная шагометрия посредством фитнес-браслетов и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Нами был проведен сравнительный анализ посещаемости студентами дневной формы обучения различных внеурочных форм занятий физической культурой и спортом и суточная и недельная шагометрия с помощью фитнес-браслетов. В исследовании на добровольной основе приняло участие 75 студентов различных факультетов БрГУ им. А.С. Пушкина, которые в течение 3-х недель отслеживали свою двигательную активность и фиксировали в специальном приложении на телефоне.

Результаты исследования показали следующее: количество занимающихся в спортивных секциях в течение учебного года довольно постоянно, однако наибольшее количество представлено студентами 2 и 3 курсов в процентном соотношении, что представлено на рисунке.

Студенты-юноши старших курсов отдают предпочтение занятиям в тренажерном зале, девушки – групповым занятиям фитнесом. Тем не менее, в течение года наблюдается тенденция к снижению посещаемости всех видов занятий. В сессионный период по сравнению с межсессионным этот показатель значительно снижается. Особенно это отмечается у студентов первого курса. В течение учебного года студенты всех курсов принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях. Наиболее активными являются студенты 2-х (12,4%) и 3-х (12,0%) курсов.

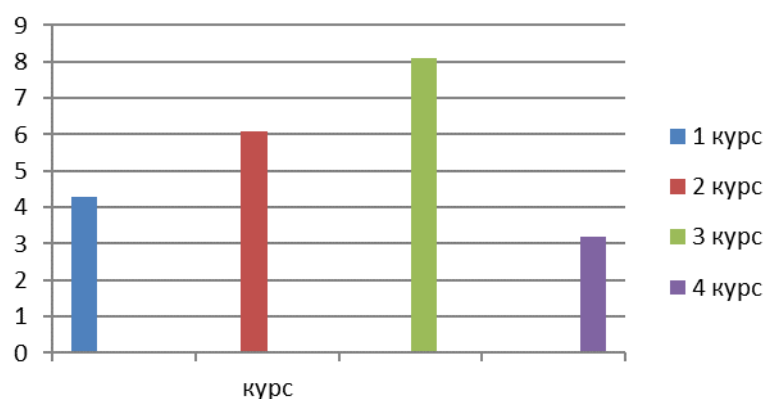


Рисунок 1 – Соотношение студентов различных курсов, занимающихся в спортивных секциях и кружках БрГУ им. А.С. Пушкина

В среднем двигательная активность студентов в межсессионный период колеблется от 8000 – 11 000 до 14000 – 19000 шагов в сутки; в

сессионный период значительно падает – 3000 – 4000 шагов, а в каникулярный период увеличивается до 14 000 – 19 000 шагов. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50–65 %, в период сессии – 18–22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 8–10 месяцев в году [2].

Проанализировав данные, полученные о количестве шагов за сутки и в неделю, все испытуемые были разделены на 3 группы: 1 группа – высокий уровень двигательной активности (13200 шагов); 2 группа – средний уровень двигательной активности (9600 шагов); 3 группа – низкий уровень двигательной активности (5900 шагов).

Выводы. Таким образом, можно отметить, что только 13,66% студентов соблюдают необходимый двигательный режим. Большинство же имеют в течение года дефицит двигательной активности. При этом повседневная учебная и бытовая деятельность студента не обеспечивает необходимый объем двигательной активности, создавая предпосылки для развития состояний гипокинезии и гиподинамии.

1. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студентов / М. Я. Виленский. – М., 1995. – 216 с.

2. Козлов, Д. М. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. М. Козлов ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 20 с.

ШЕВЧИК Э. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Г. Роменко, старший преподаватель

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АППАРАТА ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ЮНОШЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Введение. Показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ) характеризует максимальный объем, в пределах которого человек может изменять глубину своего дыхания. Поэтому ЖЕЛ и объемы, его составляющие (РОВд., ДО и РОвыд.) представляют несомненный интерес, особенно при физической нагрузке, т.к. ДО возрастает за счет использования резервов объемов вдоха и выдоха [1].

Цель работы – оценить функциональное состояние аппарата внешнего дыхания у студентов-юношей ФФВ БрГУ имени А. С. Пушкина

с различным уровнем физической подготовленности на примере ЖЕЛ.

Методы исследования – спирометрия с помощью автоматизированного многофункционального спирометра «МАС-1», методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 63 студента-юноши факультета физвоспитания в возрасте 18-22 года разной спортивной квалификации (МС (n=7), КМС (n=8), I разряд (n=13), II разряд (n=6), без спортивного разряда (n=29)). На многофункциональном автоматизированном спирометре «МАС-1» в ходе проведения дыхательной пробы – теста ЖЕЛ – определялся ряд показателей внешнего дыхания: ЖЕЛ (л) и дыхательные объемы, его составляющие [2]. Полученные данные были обработаны в программе MS Excel.

Анализ показателей аппарата внешнего дыхания выявил наибольшие величины ЖЕЛ и объемов у юношей, имеющих спортивную квалификацию МС и КМС ($5,59 \pm 0,52$ л и $5,20 \pm 0,39$ л), наименьшие у юношей, не имеющих спортивных разрядов ($4,33 \pm 0,16$ л).

В группах юношей массовых разрядов и не имеющих разрядов различия в ЖЕЛ не были существенными и не имели достоверных отличий. Тогда как, у подготовленных спортсменов, имеющих спортивное звание МС, ЖЕЛ была на 12,9% ($p < 0,05$) больше чем у студентов без спортивных разрядов, КМС – на 12% больше ($p > 0,05$), I разряда – на 11,4% больше ($p > 0,05$). Кроме того, у спортсменов, имеющих спортивное звание МС и спортивную квалификацию КМС, выявлены более высокие показатели фактической ЖЕЛ по сравнению с должной ($p < 0,05$), в то время как у студентов без спортивных разрядов фактическая ЖЕЛ была значительно ниже должной (рисунок).

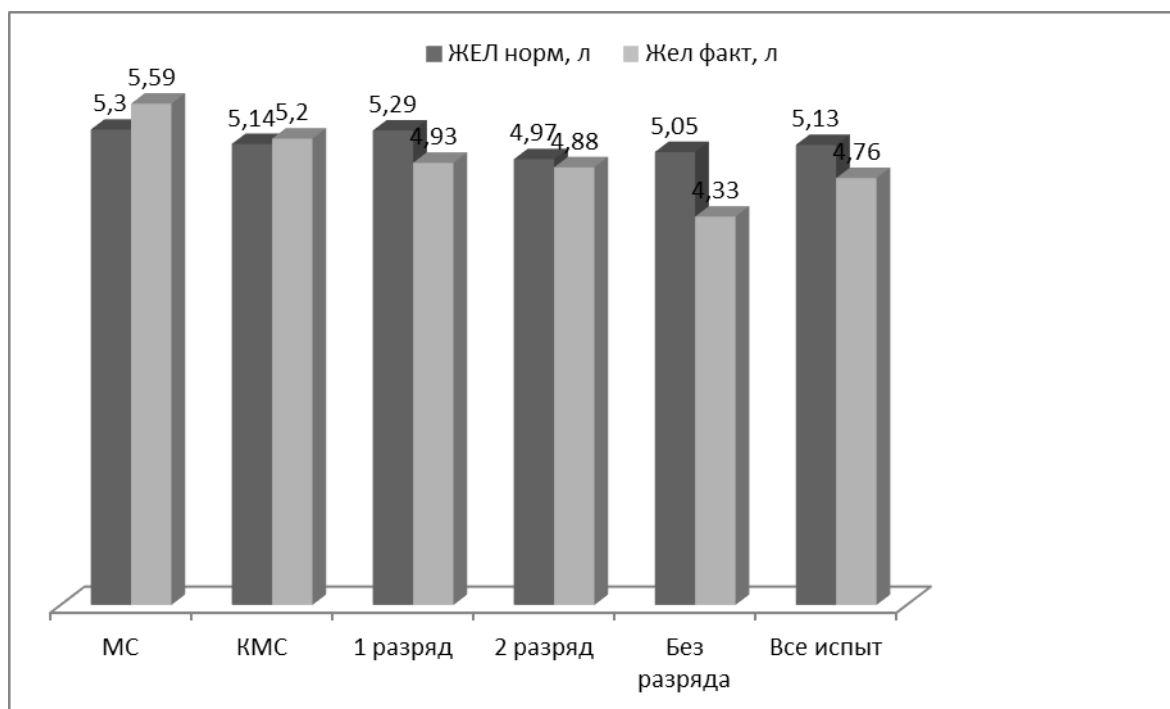


Рисунок. Показатели ЖЕЛ (л) у юношей разного уровня тренированности

Выводы. Таким образом, можно отметить, что увеличение уровня адаптации к мышечной деятельности у студентов-юношей факультета физического воспитания сочетается с заметным приростом ЖЕЛ по сравнению со спортсменами, не имеющими спортивных разрядов и имеющими II разряды.

1. Зимкин, Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта / Н.В. Зимкин, А.П. Коробков. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 279 с.

2. Спирометр многофункциональный автоматизированный МАС–1 : Руководство по эксплуатации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://unitehprom.bsu.by/images/docs/instruction_pc.pdf. – Дата доступа : 10.01.2020.

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

АКУЛИЧ А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Введение. Динамика физического развития и функционального состояния студентов в период обучения в вузе тесным образом связана и являются одними из важных элементов в здоровье, адаптивных возможностей организма. Оздоровительной физической культуре в последнее время отводится важное место в процессе оздоровления нации. Научой доказано, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% – от генетических факторов, на 20-25% – от состояния окружающей среды и на 50-55% – от условий и образа жизни [1].

Цель работы – определение ценностного отношения к своему здоровью.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа литературных источников и анкетирования.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура является своеобразной сферой деятельности человечества. История физической культуры и спорта – увлекательная наука. За время своего существования она накопила огромное количество интереснейших материалов, наглядно показывающих развитие физической культуры [2].

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

Нами было проведено анкетирование студентов. В анкетирование приняло участие 20 студенток 3 курса юридического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина.

Результаты представлены в таблице.

№	Вопросы	Самый частый ответ	Количество ответивших
1	Ваш опыт физическими упражнениями составляет	По восточным системам	10 из 20
		По западным системам	7 из 20
		Такого опыта нет	3 из 20

Продолжение таблицы

2	Какова, на ваш взгляд, основная направленность: восточных систем физической культуры	Общее развитие всех систем организма	17 из 20
		На решение перспективных задач	3 из 20
		Что-то иное	0 из 20
3	Какова, на ваш взгляд, основная направленность: Западных систем физической культуры	Развитие конкретных физических качеств	5 из 20
		На решение перспективных задач	10 из 20
		Что-то иное	5 из 20
4	Насколько легко даётся вам восстановление	Вариативность двигательных действий	3 из 20
		Выносливости	15 из 20
		Спортивной формы в целом	2 и 20
5	Если вы заботитесь о своей физической состоянии, то по какой причине	Чтобы быть физически привлекательным	15 из 20
		Чтобы ваше тело не мешало вам в повседневной жизни	5 из 20

Вывод. Таким образом, узнав основные составляющие здорового образа жизни, можно подвести итог. Здоровый образ жизни – совокупность мер, которые направлены на предотвращение многих заболеваний, укрепления организма и улучшение самочувствия человека.

Ведя здоровый образ жизни, применяется индивидуальный, тщательно подобранный план. Он должен учитывать физиологические и психологические особенности человека. Здоровый образ жизни рассчитан на использование обычным человеком, с целью поддержания работоспособности и нормализации организма.

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для вузов по спец. «Физическая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.

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

АНДРОСЮК А.О.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Орлова Н. В., канд. пед. наук, доцент

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Введение. Одним из основных принципов физического воспитания является оздоровительная направленность всех форм организации двигательной деятельности, которая решает задачи укрепления здоровья занимающихся. Следовательно, необходимо внимательно относиться к нагрузкам, во избежание нанесения вреда здоровью во время выполнения физических упражнений на тренажерах.

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием организма, контролировать самочувствие. Для этого необходимо знать приемы самоконтроля. Самоконтроль – регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма [1].

Цель работы. Определить значение самоконтроля в процессе занятий студентов на тренажерах.

Методы исследования. Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации, опрос.

Результаты и их обсуждение. При занятиях на тренажерах самоконтроль необходим, поскольку он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Занимаясь на тренажерах, следует соблюдать следующие правила самоконтроля:

- тренировку необходимо начинать с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры;
- выбрать программу, соответствующую физической подготовке занимающегося;
- дышать ритмично, не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений;
- при боли, сжатии в груди и любом другом дискомфорте во время тренировки следует немедленно прекратить занятие и проконсультироваться с врачом, перед тем как продолжить тренировки.

Результаты тренировок зависят от их регулярности, не стремиться к спешке в достижении высоких результатов, быть внимательным, вставая на тренажер и сходя с него, до тренировки, в течение и после пить достаточное количество воды [2].

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Самочувствие оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое, отражает наиболее общее состояние организма занимающегося, его центральной нервной системы.

Если нет отклонений в состоянии здоровья и тренировки проходят регулярно, а форма и содержание тренировок правильно спланированы, то самочувствие должно быть хорошим, работоспособность должна быть высокой, а занимающийся полон желания учиться, работать и тренироваться. В дневнике самоконтроля фиксируются основные процессы в организме.

Регулярные занятия на тренажерах улучшают здоровье, функциональное состояние, повышают работоспособность и эмоциональный тонус.

Оптимальным количеством тренировок считаются два-три занятия в неделю. Больше заниматься не стоит, дабы избежать перегрузки, которая приведёт к хронической усталости. Три тренировки за неделю помогут организму получить необходимое количество гормонов под названием эндорфины, которые отвечают за хорошее настроение.

Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля и самоконтроля. Самоконтроль занимающихся на тренажерах позволяет более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, тем самым избежать травм и перенапряжения.

Вывод. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий на тренажерах, сохранения здоровья занимающихся, а также для достижения высоких спортивных результатов.

1. Электронный ресурс: <https://sibac.info/studconf/hum/xxvi/39676>. – Дата доступа 09.03.2020.

2. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportomc>. – Дата доступа: 09.03.2020.

АНДРОШУК Л. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ГРУППЕ СМГ

Введение. Исследования методов развития кардиореспираторной системы у студенческой молодёжи в группе СМГ показывают, что

Цель работы – Выявление наиболее эффективных методов развития кардиореспираторной системы и наиболее благоприятных нагрузок для студентов группы СМГ.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В ходе обработки информации было выявлено, что наиболее эффективными упражнениями для развития общей выносливости, морфофункциональных изменений систем кровообращения и дыхания являются циклические упражнения, обеспечивающие развитие аэробных возможностей организма.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на коньках, плавание, гребля. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта.

К аэробным относятся те упражнения, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Это упражнения, в которых участвует не менее $\frac{2}{3}$ мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 мин, а их интенсивность определяется в зависимости от индивидуального уровня и возраста занимающихся.

Оптимальная частота занятий для начинающих – 3 раза в неделю. Более частые тренировки могут привести к переутомлению. Однако при умеренной интенсивности нагрузки и возросшем уровне подготовленности занятия могут проводиться 5 раз в неделю.

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня или же до фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления). При трехразовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок (30-60 мин) продолжительность отдыха 48 ч обеспечивает полное восстановление

функций. Большие нагрузки, например, бег продолжительностью 1,5–2 ч, можно использовать 1 раз в неделю.

Основными методами тренировки, повышающими функциональные возможности организма, являются: переменный – чередование отрезков, например, ходьбы и бега или кросс по умеренно пересеченной местности; равномерный, например, непрерывный бег в равномерном темпе. Чередование отрезков ходьбы и бега соответствует интенсивности 50-60% МПК и используется в качестве подготовительного средства тренировки для начинающих. Длительный равномерный бег с интенсивностью 75% МПК обеспечивает развитие выносливости у начинающих и поддержание достигнутого уровня у подготовленных бегунов.

Структура тренировки должна соответствовать определенным психологическим и физиологическим закономерностям. Она состоит из трех функционально связанных частей: подготовительной (обеспечивающей разогревание, постепенное втягивание и активизацию функций организма), основной (направленной на достижение необходимого тренировочного эффекта, повышение уровня выносливости и работоспособности), заключительной (обеспечивающей плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию покоя).

Выводы. Таким образом, систематическое использование физических упражнений, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья – один из обязательных факторов здорового образа жизни. Рациональная физическая нагрузка повышает функциональные резервы организма и адаптацию к изменяющимся условиям, закладываются основы физического совершенства, формирует здоровье. Индивидуализация тренировочных нагрузок – важнейшее условие их эффективности, в противном случае тренировка может принести вред.

1. Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. Изд-во «Олимпийская литература», 1997 – 503 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : ACADEMIA, 2009. – 479 с.

3. Четчикова, О. И. В. И. Протокивило. Влияние физических нагрузок на кардиореспираторную систему: методические указания для проведения практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура» (для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии) / О. И. Четчикова, В. И. Протокивило. – Харьк. нац. акад. гор. хоз-ва; состав.: О. И. Четчикова, В. И. Протокивило. – Х. : ХНАГХ, 2012. – С. 31.

АНТОНОВИЧ Д. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Д. И. Вольский, преподаватель

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Введение. Роль здоровьесозидающих технологий в жизнедеятельности студентов в 21-ом веке является крайне актуальной проблемой, в наше время подвижность студентов значительно упала, студенты предпочитают оставаться в своих домах и находиться во всемирной паутине, нежели заняться физическими упражнениями на улице или заниматься закаливанием.

Цель работы – Выявить, какой процент студентов осведомлён о здоровьесозидающих технологиях и как студенты относятся к данному явлению.

Методы исследования. В работе применялись методы опроса, анализа, дедукции и иные методы.

Результаты и их обсуждение. Для опроса мы выбрали 22 группу 2 курса Юридического факультета, было опрошено 20 респондентов. Респондентам был поставлен вопрос – знакомы ли вы с таким явлением, как здоровьесозидающие технологии? Из общего количества респондентов 9 (45%) ответило, что они знают о данном явлении. Так же мы рассказали студентам незнающим о таком явлении, что оно из себя представляет и задали новый вопрос – занимаются ли они такими здоровьесозидающими технологиями, как закаливание, зарядки по утрам и другими упражнения в жизни студентов. Из 20 респондентов 12 (60%) ответило, что занимаются.

Исходя из результатов опроса, можно сделать вывод, что среди студентов наблюдается слабая осведомлённость о здоровьесозидающих технологиях, процент респондентов, которые занимаются данными технологиями, тоже невелик – 60%.

Выводы: Таким образом, делаем вывод, что нужно увеличить проинформированность студентов в высших учебных заведениях, проводить семинары на тему здоровьесозидающих технологий на всех факультетах, привлечь к данному процессу СМИ, так как данное явление нельзя игнорировать, здоровьесозидающие технологии крайне важны в жизни любого государства и любой нации.

Здоровьесозидающие технологии укрепляют здоровье студентов, укрепляют их дух, способствуют снятию стресса, напряжённости, расслабляют студентов после занятий в университете.

1. Челнокова, Е. А. Роль самостоятельной работы студентов в образовательном процессе / Е. А. Челнокова, С. Н. Кузнецова // Вестник Мининского университета. 2017. № 1 (18).

2. Здоровьесозидающая деятельность в образовательном процессе. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesozidayuschaya-deyatelnost-v-obrazovatelnom-protsesse>. – Дата доступа: 10.03.2020.

3. Здоровьесозидающие технологии в учебном процессе. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-zdorovesozidayuschie-tehnologii-v-uchebnom-protsesse-445538.html> Дата доступа: 11.03.2020.

БАЛЮК Ю. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Введение. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, посещают обязательные занятия по физической культуре, предусмотренные программой по физическому воспитанию для вузов. Каждый из них в силу разных причин по-своему относится к занятиям. Мы провели анкетный опрос, чтобы выяснить отношение этих студентов к занятиям по физической культуре.

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

Результаты и их обсуждение. С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в ходе решения которых предлагается выяснить:

- является ли рациональное использование учебного и внеучебного времени ценностью для студентов;
- какое место физкультурно-спортивная деятельность занимает в образе жизни современных студентов;
- каково мнение студентов о возможности и целесообразности улучшения работы по формированию здорового образа жизни и усилении роли и значимости физической культуры в нем, рационального использования свободного времени.

Время (социальное время) студента наряду с пространством является всеобщей формой существования материи. Различным формам движения соответствуют свои специфические формы времени. Движению общественной материи соответствуют формы социального времени.

Временные затраты студентов на учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток составляют, согласно конкретно-социологическим исследованиям, 6 – 7 часов у 42,5% респондентов (юноши – 60,0% и девушки – 32,7%), 8 – 9 часов у 47,1% (юноши – 32,7%

и девушки – 55,1%), 10 часов и более у 8,8% (юноши – 5,5% и девушки – 10,7%).

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1-2 раза в неделю – 30,4% (юноши – 21,8% и девушки – 35,2%), 3-4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%).

Оценивают свой двигательный режим, как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов (юноши – 50,0% и девушки – 42,3%), считают недостаточным – 29,7% (юноши – 19,1% и девушки – 35,7%), оставляют этот вопрос без внимания 23,5% респондентов. Результаты занятий ФСД у опрошенных студентов за последний год представляют следующую картину:

1. Улучшились показатели физического развития у 38,6% (юноши – 46,4% и девушки – 34,2%).
2. Реже стали болеть 35,9% (юноши – 35,5% и девушки – 36,2%).
3. Улучшились показатели физической подготовленности у 28,1% (юноши – 45,5% и девушки – 18,4%).
4. Повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5% (юноши – 30,9% и девушки – 24,0%).
5. Выполнили спортивный разряд 3,6% респондентов-юношей.

Основными причинами, мешающими заниматься ФСД, названы: отсутствие свободного времени – 51,9% (юноши – 54,5% и девушки – 58,2%); нет секции по любимому виду спорта в вузе – 9,2% (юноши – 10,0% и девушки – 8,7%); слабая организаторская работа – 8,2% (юноши – 10,0% и девушки – 7,1%); отсутствие инвентаря и спортивной формы – 7,8% (юноши – 14,5% и девушки – 4,1%); нежелание заниматься физкультурой – 7,2% (юноши – 2,7% и девушки – 9,7%); слабое здоровье у 9,7% девушек-участниц исследования.

Выводы. В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность.

БЕЛЮК А. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНОВ

Введение. Функциональное состояние организма является одним из важнейших показателей его здоровья. Для определения состояния здоровья важно проводить оценку его функционального состояния, в частности системы кровообращения, ведь хорошее здоровье — это главный источник радости, успеха и счастья человека.

Цель работы. При нарушении системы кровообращения развиваются различные заболевания, в том числе, такие как вегетососудистая дистония, это приводит к различным спазмам сосудов и иным последствиям. Поэтому необходимо постоянно держать себя в тонусе для улучшения работы системы кровообращения.

Методы исследования. Кровообращение — циркуляция крови по организму. Находясь в движении, кровь осуществляет свои основные функции: доставку питательных веществ и газов и выведение из тканей и органов конечных продуктов обмена веществ. Кровь движется по кровеносным сосудам — полым трубкам различного диаметра, которые, не прерываясь, переходят в другие, образуя замкнутую кровеносную систему.

При исследовании системы кровообращения мы обращались к различным литературным источникам, в которых не только описываются все функции системы кровообращения, а также её назначения и методы по её поддержанию.

Результаты и их обсуждение. Для улучшения работы системы кровообращения необходимо постоянно держать тело в тонусе, поддерживать тонус можно различными способами: это может быть ежедневная ходьба на длинные расстояния (ВОЗ рекомендует проходить не менее 8 тысяч шагов в день), недолгие пробежки, плавание и даже обычные танцы. Всё это улучшает эластичность вен и сводит к минимуму вероятности застоя крови. Внесение подобных упражнений в свой ежедневный список дел поможет студенту улучшить общее состояние здоровья организма и его выносливость.

Так же для более полной профилактики системы кровообращения рекомендуется делать небольшие тренировки с упражнениями, специально направленными на развитие кардиореспираторной системы. Например, можно выполнять специальную гимнастику каждое утро.

Гимнастические упражнения для улучшения системы кровообращения — это комплекс упражнений, направленных на поддержание системы кровообращения. Его рекомендуется выполнять

утром после сна, он поможет пробудить организм и даст студенту заряд бодрости на весь день. Благодаря этому улучшается настроение, студент заряжается энергией и позитивом.

Гимнастика для хорошего кровообращения включает в себя несколько упражнений, которые можно выполнять, не выходя из дома. Например, можно выполнять поднятие рук и приседания, они помогут укрепить спину, пресс и туловище. Приседания укрепляют сосуды в ногах. Наклоны вперед, укрепляют спину и позвоночник, усиливают кровоток и дают хорошие результаты при снижении веса. Поднятия ног укрепляют пресс, прыжки на скакалке ускоряют систему кровообращения.

Утреннюю гимнастику можно объединять с утренней пробежкой, плаванием или просто ежедневной ходьбой, рекомендуется отказаться от использования лифта, это удвоит эффект воздействия, и студент будет чувствовать себя здоровее и лучше. Со временем можно увеличивать количество тренировок, но всё равно необходимо учитывать свои возможности и не перегружать организм, так как это может ему только навредить.

Программу упражнений можно составлять индивидуально, главное выполнять её регулярно и на свежем воздухе.

Выводы. В результате выполнения упражнений студент улучшит свою координацию, снизит риск развития сердечных заболеваний, уменьшит возможность появления болей в шейном отделе, снизит вес, укрепит иммунитет и многое другое.

1. Аронов, Д. М. Сердце под защитой. / Д. М. Аронов. – М. : Физкультура и спорт, 3-е изд., исправ. и доп., 2005.

2. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.

3. Эконет – Упражнения, которые улучшат кровообращение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://econet.ru/articles/3-prostyh-uprazhneniya-kotorye-uluchshat-krovoobraschenie>. Дата доступа: 02.03.2020.

БЕРНАЦКИЙ С.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель - Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Введение. В статье рассматривается роль физической культуры и спорта, в жизни современного общества. Отмечается положительная роль физической активности на функциональное состояние организма человека. Спорт как профилактика девиантного поведения в современном обществе.

На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает

большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей. Помимо профилактики вредных привычек, физическая культура удовлетворяет зрелищные запросы человечества.

Результаты и их обсуждение. Проведя опрос среди студентов филологического факультета, и задав один и тот же вопрос «Нужен ли спорт в жизни студента?». Собрав статистику, восемьдесят процентов считает, что спорт необходим в присутствии в жизни студента, шестнадцать процентов считает, что спорт может иметь место, но его не должно быть много, четыре процента считают, что в жизни студента спорт присутствовать не должен, и просто не нужен.

Повседневная учебная деятельность, промежуточная аттестация, зачеты, экзамены, практики – все это требует от студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Изучение многими исследователями времени студентов в ВУЗах показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учебе.

Например, специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердцебиения у студентов устойчиво повышается до 80—92 уд/мин против 76—80 в период обычных учебных занятий. А в день экзаменов, перед входом в аудиторию, где происходит экзамен, частота сердечных сокращений возрастает до 144 уд/мин, повышается кровяное давление, дыхание становится неравномерным и следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Казалось бы, именно в этот период надо особое внимание обратить на правильный режим труда и отдыха, на применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление [1]

В период экзаменов буквально «заложниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается не более чем тремя минутами в день. Наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный прием пищи. Все эти, казалось бы, «обычные» заболевания (грипп, ангина, ОРЗ и т. п.) есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений должного режима учебного труда, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

Вместе с этим мы можем взять и тот факт во внимание, что студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «испытания» студенческой жизни.

Учебное и свободное время – это неразрывное целое. Не случайно говорят: «Как отдохнешь, так и поработаешь!» Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2–3 ч в день. Конечно, условия, в которых они живут, учатся и отдыхают, оказывают существенное влияние не только на структуру свободного времени, но и на их работоспособность, состояние здоровья.

Выводы. К сожалению, далеко не все студенты имеют верное представление о самом здоровом образе жизни, многие считают, что достаточно для этого отказаться от вредных привычек.

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купить и не получить в дар. И никакой интернет-магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно стараться делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на учебе и дома.

А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни. И впустить спорт в свою жизнь прямо сейчас.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – С. 39–42.

БУРА А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. С. Лукашевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА И МЕСТО В НЁМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Двадцать первый век характеризуется глобальными переменами, динамизмом и ускорением. На образ жизни человека, как и на использование, им времени, влияют изменения в технике, технологиях, образовании, доходах. Облик современного студента тоже очень изменился. Он чаще всего сталкивается с проблемой жесточайшей нехватки времени. Сейчас многие студенты попросту становятся жертвами современного ритма жизни, который ускоряется с каждым годом и требует от молодежи пересмотра своих временных ресурсов. Но в сутках, по-прежнему 24 часа, а сделать предстоит очень много!

Поэтому, именно проблема рационального использования свободного времени, особенно остро стоит в молодежной среде, потому что именно

эта часть общества, обладая значительным свободным временем, страдает от неумения правильно распорядиться им.

Мы провели опрос среди студентов физико-математического факультета. В исследовании приняли участие 62 человека, с первого по пятый курсы.

Цель нашего исследования – определить структуру бюджета времени жизнедеятельности и формы досуга студентов.

Методы исследования. Для проведения исследования мы подготовили вопросы, которые условно разделили на три группы:

1. социально-демографическая характеристика студентов;
2. особенности бюджета времени студентов в недельном цикле (в учебные и выходные дни);
3. формы досуга.

Результаты и их обсуждение. Из 62 респондентов юношей и девушек оказалось ровно поровну. Из них 8 % состоят в браке, и только 5 % имеют детей. 59 % опрошенных студентов живут дома с родителями, 32 % – в общежитии, 7 % – снимают квартиру. Остальные или имеют собственное жильё, или живут с мужем и женой.

Таким образом, только 39 % респондентов (живущих в общежитии или снимающих квартиру) целиком взваливают на себя бытовые проблемы. У тех, кто живёт с родителями, обязанностей по дому неизмеримо меньше.

Режим дня как нормативная основа жизнедеятельности является общим для всех студентов и предусматривает определённое время для учёбы, отдыха, приёма пищи и сна и др. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Установлено, что студенты, соблюдающие режим, имеют достаточно свободного времени, в среднем от 2 до 4, а некоторые – более 5 часов. У этих студентов находится время на общественную работу, занятия физкультурой и спортом, художественной самодеятельностью, хобби.

Для того чтобы узнать, как тратят своё время студенты разных курсов в учебные и выходные дни, мы попросили их указать, сколько времени они тратят на самые характерные виды деятельности в неделю. Распределение ответов представлено в таблица 1.

Таблица 1 – Распределение недельного бюджета времени студентов в учебные и выходные дни

Деятельность	Распределение времени		В среднем
	Учебные дни	Выходные	
Учёба	22 %	10 %	16 %
Досуг	17 %	19 %	18 %
Сон	31 %	37 %	34 %
Работа	10 %	12 %	11 %
Самообслуживание	10 %	6 %	5 %
Общественная деятельность	4 %	6 %	5 %
Физическая культура и спорт	6 %	4 %	5 %

Так, по данным нашего исследования бюджет времени студентов 1–5 курсов состоит из учебного времени, что составляет 22 % недельного бюджета, и внеучебного времени, что составляет 78 %.

Значительный удельный вес в бюджете времени студентов занимает восстановление сил, проявляющееся в виде сна (среднее время, отводимое студентом на сон – 8 часов). Жизнь студенчества очень насыщенная и активная, для выполнения всех необходимых заданий и дел, требуется большое количество сил, которые в полной мере можно восстановить во время отдыха ночью.

Спортивная и общественная составляющие жизнедеятельности студентов занимают по 5 % общего времени, что составляет примерно один час в день. Этот показатель, наглядно указывает на то, что студенты мало времени уделяют активной жизни и на наличие превосходства пассивного отдыха в студенческой среде.

Среди привычных форм досуга доминируют (свыше 60 %) прослушивание музыки, радио, просмотр телевизионных передач, занятия физкультурой и спортом. Встречающиеся формы (37-31 %) – пассивный отдых, чтение художественной литературы, посещение кинотеатров. К редким формам досуга (до 27 %) относятся участие в общественной жизни, чтение газет, журналов, посещение спортивных соревнований, посещение дискотек, коллекционирование, фотография, игра в карты, домино и др. азартные игры, а также занятия и игры с детьми.

Выводы. Таким образом, досуг студентов ориентирован на потребление «массовой культуры». Приятно отметить, что студенты отдают предпочтение занятиям физкультурой и спортом.

Как видно жизнь студентов является достаточно напряженной и очень разнообразной. Довольно много времени, особенно в выходные дни, расходуется нерационально, что может привести к недовосстановлению процессов жизнедеятельности молодого организма.

1. Кондратьева, Н. С. Особенности бюджета времени и формы досуга студентов технического вуза / Н. С. Кондратьева, Л. А. Прокопенко // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 199–201.

БУРНОС А. В.

Минск, БГАС

Научный руководитель – В.А. Пасичниченко, канд. пед. наук, доцент

САМОКОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПУЛЬСОМЕТРИИ

Введение. Рациональное и эффективное проведение учебно-тренировочных и самостоятельных занятий физической культурой не может обеспечиваться без систематического самоконтроля занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, влиянием на организм и переносимостью физических нагрузок.

Одним из наиболее доступных и информативных показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, интегральным параметром уровня здоровья, тесно связанным с комплексом физиологических изменений, возникающих в ответ на физическую нагрузку является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Однако при беседе с первокурсниками выясняется, что студенты не знают критерии оценки ЧСС в покое и ее реакцию на определенный вид нагрузки. На занятиях по физической культуре контроль за ЧСС не осуществляется, отчего снижается оздоровительный эффект занятия.

На наш взгляд физическое здоровье студентов должно основываться на обязательном самоконтроле за состоянием сердечно-сосудистой системы с использованием простых и доступных показателей.

Цель исследования состоит в содействии приобретению знаний студентами для осуществления контроля над регулированием физических нагрузок в процессе учебных и самостоятельных занятий.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа и обобщения литературных источников.

Результаты и их обсуждение. С помощью пульсометрии можно дозировать объем и интенсивность физической нагрузки на протяжении

всего занятия по физической культуре, выявлять уровень воздействия тренировочных нагрузок на систему кровообращения.

Пульс следует измерять в спокойном состоянии, предварительно отдохнув несколько минут. Так как пульс в положении лежа, стоя и сидя отличается, то измерять его следует всегда в одном положении. Самый оптимальный вариант измерения пульса – утром после пробуждения в положении лежа. ЧСС определяют пальпаторно чаще всего на лучевой или сонной артериях.

В норме ЧСС у лиц молодого возраста в покое равна 60-80 уд/мин. В положении лежа она ниже на 4-8 уд/мин. У девушек ЧСС, как правило, выше на 4–8 уд/мин по сравнению с мужчинами. У тренированных на выносливость она ниже.

На занятиях по физической культуре ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений в основной части занятия, после отдыха или снижения нагрузки.

Надо помнить, что после физической нагрузки ЧСС определяется сразу после окончания выполнения упражнения, так как за первые 15 с ЧСС может снижаться на 10-20 уд/мин.

Если в покое утром или перед каждым занятием у студента фиксируется постоянная ЧСС, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если она выше, то организм не восстановился. После занятий ЧСС должна восстанавливаться в течение 5–10 мин. Такое восстановление свидетельствует об оптимальной физической нагрузке.

Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120-130 уд/мин является зоной тренировки для новичков. Тренировки при ЧСС 130–140 уд/мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития общей выносливости наблюдается при ЧСС от 145 до 160 уд/мин.

Если ЧСС в процессе тренировок и после одной и той же нагрузки и время, требуемое для возвращения ее к исходной величине, уменьшаются, то это является одним из показателей правильности занятий физическими упражнениями и повышения тренированности организма.

После большой тренировочной нагрузки для восстановления требуется больше времени. Если восстановление ЧСС, частоты дыхания продолжается 20-30 мин и более, необходимо в дальнейшем снизить нагрузку.

Значительное учащение или замедление ЧСС на фоне ухудшения самочувствия – один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

Если занятия строились правильно, то можно будет отметить снижение ЧСС, как в покое, так и при выполнении нагрузки, причем время

восстановления сокращается. Одновременно повышается физическая работоспособность, улучшаются спортивные результаты.

Выводы. Представленный в работе подход к самоконтролю на основе ЧСС позволит студентам избежать перегрузок в процессе учебных и самостоятельных занятий физкультурой, а также привить умения методически грамотно строить тренировочные программы и сформулировать мотивационно-ценностную установку на оздоровление организма.

ВОЛК В.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. С. Лукашевич, преподаватель

РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ СТУДЕНТОВ

Введение. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считается одной из приоритетных задач высшего физкультурного образования, что отражено в приказе «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».

За последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился, что подтверждают ежегодные результаты медицинских осмотров. В таких условиях особенно возрастает значение физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья. Только физические нагрузки в сочетании с рациональным питанием, соблюдением гигиенических правил, отказом от вредных привычек являются гарантией укрепления здоровья молодежи.

Актуальным является на современном этапе оптимизация процесса формирования здорового образа жизни студентов на занятиях по физической культуре в вузе. Учет потенциальных возможностей личности студентов, т.е. их образовательного потенциала в учебном процессе, наиболее благоприятно отражается на формировании здорового образа жизни молодежи [1–5].

На современном этапе в психолого-педагогической науке исследование возможностей человека является перспективным. Актуализируется рассмотрение потенциала личности в сфере образования, в том числе и в области физической культуры, что делает необходимым рассмотрение образовательного потенциала студентов при формировании ЗОЖ.

Таким образом, образовательный потенциал студента - это совокупность реальных и перспективных возможностей личности студента, необходимых для реализации системы знаний, опыта осуществления известных способов деятельности, эмоционально-

ценностных отношений и опыта творческой деятельности, направленных на эффективную профессиональную деятельность.

Основополагающим подходом к сущности понятия образовательного потенциала является теория современного содержания образования на основе общечеловеческой культуры.

Цель работы - изучение образовательного потенциала студентов физико-математического факультета при формировании ЗОЖ.

Методы исследования. Анкетирование, исследовательский метод, сравнительно-сопоставительный анализ, статистическая обработка информации.

Объект исследования - процесс формирования здорового образа жизни.

Предмет исследования - особенности образовательного потенциала при формировании ЗОЖ студентов.

Результаты и их обсуждение. Для диагностики образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов использовалась адаптированная комплексная методика, имеющая два вида оценки (самооценку и экспертную оценку). Теоретический материал, характеризующий сущность и содержание здорового образа жизни студентов вуза, определили критерии и показатели методики.

Констатирующий эксперимент имел место на начальном этапе исследования для получения данных о реальном состоянии проблемы. Выборка исследования составила 100 человек, студентов 2 курсов «Физико-математического» факультета Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина. В состав экспертной группы входили преподаватели кафедры «Физического воспитания и спорта».

Результаты проведённого анкетирования показали недостаточный уровень образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов. Так, лишь 33% студентов показали, что ведут ЗОЖ регулярно, для 28% характерны вредные привычки, 31% опрошенных показали, что употребляют алкогольные и слабоалкогольные напитки, только 39 % студентов занимаются регулярно спортом. Однако, 78% студентов, имеющих вредные привычки, указали на то, что хотят и готовы от них избавиться. А 84% всех опрошенных студентов положительно относятся к соблюдению ЗОЖ.

Экспертная оценка преподавателей кафедры «Физического воспитания и спорта» также показала существующие возможности для роста образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов.

Реализация образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов осуществлялась на теоретических, учебно-методических, учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна способствовать самостоятельной выработке убеждений учащихся на

основе обретаемых знаний и опыта. Благодаря убеждениям создается вначале устойчивая мотивация ЗОЖ, затем готовность и активность в созидании своего здоровья.

В процессе реализации образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов большое значение имела методическая обеспеченность учебного процесса: учебное пособие «Физическая культура», методические указания «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» и др.

Контрольный срез показал средний и высокий уровни реализации образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов вуза. А результаты последующего анкетирования подтвердили это: 45% студентов указали, что регулярно ведут ЗОЖ, 54% систематически занимаются спортом, 61% следят за своим питанием. Уменьшилось количество опрошенных, имеющих вредные привычки (с 28% до 23%), употребляющих алкогольные и слабоалкогольные напитки (с 31% до 25%).

Выводы. Таким образом, реализация образовательного потенциала на теоретических, учебно-методических, учебно-тренировочных занятиях по физической культуре является одним из эффективных условий формирования здорового образа жизни студентов вуза.

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Минск : 1997.

2. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов. – М. : Академия, 2013.

3. Воронова, Е. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. Воронова. – Ростов на Дону: Феникс, 2014.

4. Морозов, М. Основы здорового образа жизни / М. Морозов. – М. : ВЕГА, 2014.

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М. Я. – М.: Кнорус, 2013.

ВОЛЧОК Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

Введение. В современное время общество предъявляет чрезмерные требования к качеству профессиональной деятельности. Но в последнее время увеличилось влияние стрессовых факторов на личность. Организм человека в состоянии стресса производит резкий выброс гормонов, из-за

чего испытывает не только психологическую, но и постоянную физиологическую нагрузку. Всё это может повлечь за собой так называемый синдром профессионального выгорания. От потери интереса к профессии не застрахованы даже самые успешные специалисты.

Цель работы – определить как физическая культура помогает бороться с профессиональным эмоциональным выгоранием.

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных источников и анонимное анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, появляющаяся в результате длительного действия профессиональных стрессов средней интенсивности [1].

СЭВ – это процесс постепенной потери эмоциональной, когнитивной и физической энергии, выраженный в симптомах эмоционального, умственного истощения, физической усталости, личной приостановки и снижения удовлетворенности реализацией работы. В литературе термин «синдром психического выгорания» используется как синоним синдрома эмоционального выгорания [2].

Основной причиной СЭВ является психологическое и психическое перенапряжение. Когда внутренние и внешние требования уже давно доминируют над внутренними и внешними ресурсами, человека беспокоит состояние равновесия, которое неизбежно приведет к синдрому эмоционального выгорания [3].

В целом синдром профессионального выгорания связан не только с профессиональными проблемами человека, но и проблемами личностного характера. У педагогов он проявляется в постепенном углублении отдельных симптомов как реакция на проявления напряженной профессиональной деятельности, которая характеризуется насыщенной коммуникативной деятельностью, часто негативно окрашенной. Следовательно, выгорание легче предупредить, чем его лечить.

Для предупреждения профессионального эмоционального выгорания:

- Нужно бывать на свежем воздухе каждый день минимум 1 час. А ещё лучше 2 часа в день.

- Ложитесь спать раньше. Чтобы при этом заснуть раньше – настраивайте тело на сон за несколько часов. Один час сна вечером – равняется нескольким часам сна утром.

- Пить воду с утра, перед едой и каждый час. Вода нужна для 3х главных систем в нашем теле: для мозга, иммунитета и пищеварения.

- 8 часов сидячей работы должны быть компенсированы 1 часом физической активности. Она должна быть направлена только на здоровье, а не перегружать некоторые части тела или суставы.

Концепция позитивного влияния упражнений на душевное здоровье человека не нова. В 1970 году были проведены эксперименты, доказывающие улучшение настроения, повышение самооценки и улучшение продуктивности на работе в результате спортивных упражнений.

По итогам анонимного анкетирования, среди студентов социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина было выявлено, что большинство студентов не знают (79% из 64 человек опрошенных), что можно использовать физическую культуру как средство борьбы с профессионально-эмоциональным выгоранием.

Выводы. Таким образом, физическая культура помогает в преодолении с профессиональным эмоциональным выгоранием. Учёными доказано, что регулярные занятия спортом способствуют выработке гормонов радости. Спортom нужно заниматься каждый день. И не важно, это будут восточные танцы или йога, плавание или волейбол. Радость движения преобразит вашу жизнь – появится больше сил, в том числе и для работы. Если нет времени каждый день заниматься в спортзале, то можно кататься на велосипеде, роликах, гулять по парку. После отдыха обязательно появится рабочее настроение!

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика [Текст]: практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 343 с.

2. Сорокоумова, Г. В. Эмоциональное выгорание: определение, факторы, симптомы, профилактика [Текст] / Г. В. Сорокоумова // Работник социальной службы. – 2012. – №. 6. – С. 94–99.

3. Чутко, Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты [Текст] / Л. С. Чутко. – 2-ое изд-ие. – М. : МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с.

ГАБАРАЕВА В. Т.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, канд. пед. наук, доцент

К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Введение. Здоровье – это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни человека, которое постоянно сопровождается процессом сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций, направленных на достаточно долгую трудоспособность, социальную активность при максимальной продолжительности его жизни. К основным составляющим здоровья человека можно отнести: физическое здоровье, психическое здоровье и нравственное здоровье. Физическое здоровье – это естественное состояние организма человека, обусловленное внешним и внутренним высоким уровнем физического развития и физической подготовленности. Психическое здоровье полностью зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых

качеств; Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Нравственно-социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Цель работы – исследовать влияние основных факторов на состояние здоровья студенческой молодежи.

Методы исследования. Применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование и педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. По данным Всемирной организации здравоохранения считается, что уровень здоровья человека в среднем зависит от: вклада наследственности – 10%; окружающей среды – 22%; медицинской помощи – 8%; образа жизни 60%, это подтверждается данными приведенными в таблице 1.

№	Виды заболеваний	Факторы, влияющие на развитие болезни, %			
		Образ жизни	Генетический риск	Влияние внешней среды	Роль здравоохранения
1	ИБС	60	18	12	10
2	Сосудистое поражение мозга	65	17	13	5
3	Раковые заболевания	45	26	19	10
4	Диабет	35	35	20	10
5	Пневмония	19	18	43	20
6	Цирроз печени	70	18	9	3
7	Транспортные травмы	65	3	27	5
8	Самоубийство	55	25	15	5
9	Бронхиальная астма	35	15	40	10

Выводы. Таким образом, анализируя полученные данные, можно констатировать, что основой здоровья человека необходимо считать здоровый образ жизни, который рекомендуется соблюдать в повседневной жизни. ЗОЖ является залогом крепкого здоровья, высокой работоспособности и долголетия.

ГОРБАЧ А.А.

Брест, БрГТУ

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

ЗАКАЛИВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Введение. На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения такие, как Н.Н. Пирогов, В.М. Бехтерев, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов. Их исследования и научные труды лежат в основе современных представлений о физических воздействиях закаливающих процедур на организм [1].

Сегодня ни у кого не вызывает сомнений актуальность закаливания как одного из важнейших средств физического воспитания. Особенно велика его роль в воспитании детей и подростков. Болезни органов дыхания, в число которых входят и так называемые простудные заболевания, занимают среди детей и взрослых, к сожалению, первое место. Самым эффективным средством их профилактики служит закаливание организма. Однако по ряду причин оно еще не заняло должного места в режиме дня человека.

Сочетание средств закаливания и использование физических упражнений способствуют повышению всесторонней физической подготовленности студентов и сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных природных факторов [2].

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

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

Результаты и их обсуждение. Респондентами стали студенты 2-го курса трех групп экономического факультета «Брестского государственного университета» (БрГТУ) в количестве 54 человек.

Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» «СМГ (специальная медицинская группа)» ответило 5,56 % (3 человека); «основная» ответило 66,67 % (36 человек); «подготовительная» ответило 18,52 % (10 человек); «занятия в спортивных секциях» ответило 9,26% (5 человек).

На вопрос «Вы болели до поступления в вуз?» «Да» ответило 85,19% (46 человек); «Нет» ответило 14,81% (8 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» «Да» ответило 31,48 % (17 человек);

«Нет» ответило 16,67 % (9 человек); «Иногда» ответило 25,93 % (14 человек); «затрудняюсь ответить» ответило 25,93% (14 человек).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» «Да» ответило 20,37 % (11 человек); «Нет» ответило 79,63% (43 человек).

На вопрос: «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» «Обливание холодной водой» ответило 11,11 % (6 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 25,93% (14 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 14,81% (8 человек); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 14,81% (8 человек); «Контрастные ножные ванны» ответило 11,11% (6 человек); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 9,26% (5 человек); «Сон при открытой форамуге в любое время года» ответило 7,41% (4 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 20,37 % (11 человек); «Нет» ответило 37,04% (20 человек); «Иногда» ответило 42,59 % (23 человека).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 48,15% (26 человек); «Нет» ответило 22,22% (12 человек); «Затрудняюсь ответить» ответило 29,63 % (16 человек).

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов 2-го курса экономического факультета Брестского государственного технического университета положительно относится к закаливанию, и видят реальную пользу в регулярном использовании закаливающих процедур.

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

1. Иванченко, В. А. Тайны русского закала / предисл. И. Д. Зверева. – М. : Мол. гвардия, 1985. – 173 с.

2. Хижевский, О. В. Техника спортивных упражнений / О. В. Хижевский // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб.науч.тр. БГПУ. – Минск: РИВШ, 2015. – Вып. 2. – С. 242–244.

ГРИНЮК Н. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА У НАС И ЗА РУБЕЖЕМ В СРАВНЕНИИ

Введение. Занятие бегом, ходьбой не требует спортивного инвентаря, дорогостоящих помещений, времени на перемещение до места проведения тренировок и обратно.

Материалы и методы. Использовался метод анализа литературных источников.

Содержание. Вряд ли кто-нибудь может придумать лучшую пропаганду бегу, чем соревнования и это является наилучшим стимулом для регулярных тренировок и поддержания своей спортивной формы. Обратимся к опыту таких стран как Германия, США, Англия и т.д. Ежегодно проводится более 300 легкоатлетических пробегов и эстафет на различные дистанции. Популярность таких пробегов очень велика и в них участвует большое количество людей. Эти соревнования, хорошо организованные, доступные всем категориям людей и давно стали нормой массовой физической культуры населения [1].

Благодаря согласованному календарю проведения пробегов, умелая пропаганда бега в средствах массовой информации позволяет не на словах, а на деле заботиться о здоровом образе жизни людей этих стран. Приведем интересную статистику. В мире проводится 2880 марафонов. Любительских соревнований на дистанциях короче марафонской, так много, что не поддаются подсчету [3].

В мире бега бесконечное количество стартов: от нескольких метров до тысяч километров, от стадионов до горных вершин. Забеги объединяются, разъединяются, меняют названия, дистанции, логотипы и спонсоров, но самой популярной серией марафонов уже несколько лет остается World Marathon Majors – шесть главных забегов мира, которые объединились, чтобы объединять других.

Ежегодно эта серия собирает сотни тысяч участников, болельщиков и долларов на благотворительность. Главная цель в гонке за километрами – пробежать все шесть марафонов и получить специальную награду – медаль Six Star Finisher. На прошедшем недавно марафоне в Чикаго такую медаль получил создатель системы онлайн-тренировок по бегу Юрий Строфилов.

World Marathon Majors – самая известная серия забегов, участие в которой ежегодно принимают более 200 тыс. человек. В 2006 году пять крупнейших марафонов мира (Бостонский, Чикагский, Лондонский, Нью-Йоркский и Берлинский) объединились в серию забегов World Marathon Majors и создали призовой фонд в размере одного миллиона долларов для самых быстрых марафонцев года в женском и мужском зачетах. В 2013

году к этой пятерке присоединился главный марафон Страны восходящего солнца – Токийский.

Сегодня World Marathon Majors – самая известная серия забегов, участие в которой ежегодно принимают более 200 тыс. человек, а количество зрителей исчисляется миллионами. По уровню организации марафоны «Большой шестерки» существенно отличаются от менее масштабных забегов. Трасса, питание на дистанции и финише, стартовый пакет и медали – вся организация мэйджоров – эталон. В 2015 году генеральным спонсором WMM стала Abbott Laboratories. [4].

Для сравнения приведем наш национальный календарь массовых легкоатлетических пробегов, проводимых в 2020 г. В нем запланировано около 50 пробегов на различные (от 1 до 42 км 195 м) дистанция. Несколько пробегов отменено. Пробеги, как правило, проводятся в малолюдных местах, где основными зрителями являются судьи. Постоянными участниками этих соревнований являются одни и те же бегуны-любители в основном за 40 лет. Молодежь на такие соревнования добровольно вряд ли можно привлечь. Количество любителей бега неуклонно падает [1].

В Беларуси особой популярностью пользуется «забег тысяча сердец». Данные легкоатлетический пробег проходит по маршруту в форме сердца. Беговая акция направлена на популяризацию здорового образа жизни, развитие беговой культуры Беларуси и организовано компанией Velcom при поддержке Национального олимпийского комитета Беларуси и Министерства здравоохранения.

Вывод. Любительские соревнования (пробеги) все же проводятся хоть и редко но проводятся все желающие могут принимать участие в данных мероприятиях которые способствуют дальнейшему развитию оздоровительного бега у нас и за рубежом.

1. Сошин, Н. Я. Бегом к здоровью / М. Я. Сошин, Е. М. Бубков – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.

2. Юшкевич, Т. П. Оздоровительный бег / Т. П. Юшкевич – Минск : «Полымя», 1985. – 123 с.

3. Коробов, А. Н. О беге почти все / А. Н. Коробов – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 243 с.

4. Главные марафоны мира [Электронные ресурсы] – Режим доступа: <https://m.saint-petersburg.ru/tilda/26756/page3813470.html>. –

Дата доступа: 23.02.2020.

ГРИШИН Р. А

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. И. Яглык, преподаватель

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Введение: Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.

Цель: изучить здоровьесозидающие технологии в жизнедеятельности студентов

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи. В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. Достижение и поддержание физического благополучия, и снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления - это способ реализации деятельности оздоровительной технологии. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и

осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня здоровьесберегающие технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая здоровьесберегающая технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования. Таким образом, здоровьесберегающая технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Здоровьесберегающие технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей студента.
2. Деятельность преподавателя в реализации здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры, которая должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров студентов, их учет в учебно-воспитательной работе.
3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.
4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Применяя здоровьесберегающие технологии в учебном процессе высшего образования, преподаватель сохраняет и улучшает здоровье студентов. Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приёмов и средств обучения, развития и воспитания. Исходя из этого, можно выделить педагогические условия, способствующие здоровьесбережению студентов:

1. Коммуникативные – стиль педагогического общения.
2. Организационные – ограничение учебной нагрузки, применение разных методик, интерактивных методов обучения, разнообразных форм преподавания, с включением «минутки отдыха», технологий сохранения и

стимулирования здоровья (дыхательная, пальчиковая, корригирующая гимнастика), различных организационных форм проведения занятий и т.д.

3. Материально-технические условия — использование в образовательных процессах различного оборудования.

4. Санитарно-гигиенические условия.

5. Эстетические условия.

Использование новых направлений здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре определяется положительным воздействием в воспитании студентов и выражается в развитии у студентов жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности. Данные направления помогают обеспечить студенту высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Здоровый образ жизни студента, хорошее физическое, нравственное и психическое его здоровье как будущего профессионального специалиста, должно быть важнейшим слагаемым воспитания здорового потенциала нации.

Реализация в учебном процессе высшего образования здоровьесберегающих технологий, проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни помогут решить вопросы по сохранению и укреплению здоровья студентов.

Древнее изречение Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» в наш век становится в высшей степени актуальным.

Выводы: Здоровый образ жизни играет неотъемлемую роль в жизни студента, так как позволяет поддерживать хорошую физическую форму, быть более стрессоустойчивым при решении задач различной степени сложности и чувствовать себя более уверенно и комфортно.

1. Режим доступа: <https://www.bestreferat.ru/referat-249124.html>. — Дата доступа: 10.03.2020.

2. Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/14761>. — Дата доступа 11.03.2020.

ГУПЕНЮК Ю. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель — Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

РОЛЬ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. В современном мире существует определённая система жизненных ценностей, которая неразрывно связана с потребностями

человека в материальном благополучии, его стремлением к реализации профессиональных целей, а также духовные, семейные и культурные ценности. В связи со сложившейся системой особую актуальность приобретает вопрос о том, какое место в иерархии этих ценностей у молодёжи занимает здоровье. Ведь здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности и значительные перегрузки.

В отношении формирования здорового образа жизни подрастающего поколения делается упор на престижность и моду быть здоровым, физически развитым и отсутствие вредных привычек. На данный момент среди всех средств массовой информации лидирует Интернет, где молодёжь черпает информацию, посвященную ведению здорового образа жизни, правильному питанию, развитию тела и так далее [1].

На сегодняшний день в медицинской научной литературе имеется несколько подходов к определению понятия «здоровье». Его следует подразделять на следующие группы: 1) как отсутствие болезней; 2) «здоровье» и «норма» как тождественные понятия; 3) как единство психоэмоциональных, морфологических, социальных элементов. Однако общим для этих понятий является то, что здоровье определяется как противоположный болезни элемент, как антоним патологии, то есть – норма [2, С. 201].

Цель работы – определить специфику здоровья как жизненной ценности молодежи. Провести анкетирование молодёжи разных возрастных групп на тему места здоровья среди иных ценностей в их жизни.

Методы исследования. В работе применялись: теоретический метод – теоретический анализ литературных источников; эмпирический метод – метод сравнения.

Результаты и их обсуждения. В ходе нашего исследования была использована классификация Б. Г. Ананьева, выделяющего две фазы юности, одна из которых граничит с детством (15–17 лет), а другая – со зрелостью (18–25 лет). Эти фазы отличаются психофизическим и интеллектуальным развитием. Исследование проводилось в феврале 2020 года в Брестском государственном университете имени А. С. Пушкина среди студентов второго курса юридического факультета (возрастная группа от 19 до 20 лет) и среди старшеклассников Высоковской средней школы (возрастная группа от 15 до 17 лет). Всего методом анкетирования было опрошено 95 человек: младшая возрастная группа – 44 человека, старшая – 51 человек. Распределение по полу в младшей группе составило: 19 человек – мужской, 25 – женский; в старшей группе: 20 человек – мужской, 31 – женский.

В результате проведённого исследования было выявлено, что в иерархии ценностей младшей возрастной группы первое место занимает здоровье, второе место молодые люди отдали счастливой семейной жизни,

третье – достатку и материальному обеспечению, последнее место – развитию. У старшей возрастной группы были обнаружены отличия от младшей. Было установлено, что у большинства первое место занимает счастливая семейная жизнь, и только второе место – здоровье. Далее, третье место молодые люди отвели развитию и четвёртое – достатку и материальному обеспечению.

Таким образом, было установлено, что для младшей группы здоровье является самооценностью. Для старшей возрастной группы здоровье представляет собой социально-профессиональный ресурс, поскольку позволяет сконцентрироваться на возможности иметь семью и детей, профессионально самореализовываться, быть материально независимым. Кроме того, в обеих группах были выявлены гендерные различия: девушки придают большее значение своему здоровью, нежели юноши.

Выводы. Без здоровья человек не сможет реализовывать свои планы, цели и задачи. Предполагаем, что важнейшей целью государства является создание массовой инфраструктуры для физкультуры и спорта: катков, уличных тренажеров, велодорожек; ориентация социальной рекламы на формирование у детей и подростков установки на ведение ЗОЖ; введение физкультурно-оздоровительных технологий в дошкольном образовании (закаливание, дыхательная гимнастика, массаж).

1. Галенко, Т. П. Ценности как основа формирования у старших подростков отношения к собственному здоровью / Т. П. Галенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 8. – С. 22 – 24.

2. Журавлева, И. В. Здоровье подростков: социологический анализ / И. В. Журавлева. – М. : Ин-т социологии РАН, 2009. – 240 с.

ДАВЫДОВА К. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. П. Шмолик, преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Введение. Здоровье – это первая и важная потребность любого человека. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является правильное питание. Сегодня питание, особенно питание студенческой молодёжи, вызывает тревогу. Студенты - это особенная социальная группа молодёжи, которая отличается условиями жизни, быта, труда, социальным поведением, психологией.

Студенты - это те ребята, которые относятся к группе повышенного риска. Высокая умственная, эмоциональная нагрузка оказывает негативное влияние [2].

В то же время здоровье определяется рядом факторов, к которым относятся: состояние окружающей среды, наследственность, питание молодых людей.

Цель работы - узнать, как питаются студенты 1-3 курсов психолого-педагогического факультета БрГУ им. А.С. Пушкина.

Методы исследования - анализ литературных источников, метод анкетирования и наблюдения.

Результаты и их обсуждение. В анкетировании принимали участие студенты 1-3 курсов психолого-педагогического факультета БрГУ им. А.С. Пушкина. Общее количество студентов составило 230 человек, из них 22 мальчика и 208 девушек.

Подводя итоги можно определить, что:

- 10% студентов придерживаются правильного питания
- 25% иногда пытаются следить за своим питанием
- 65% студентов не следят за своим питанием.

Выводы. Результат исследования можно считать неудовлетворительным, так как большая половина студентов не следят за своим питанием, тем самым нанося вред своему здоровью. По результатам анкет многие студенты питаются «сухим пайком», так же в заведениях, где готовят фаст-фуд быстро и недорого. Следующие 25% иногда только задумываются о правильном питании. В частности это девушки, которые садятся на диеты. И только 10% студентов ежедневно следят за своим питанием.

1. Здоровье человека - здоровье нации /под ред. Н. М. Римашевской. – М. : Экон. стратегии, 2006. – 25 с.

2. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2001. – 226 с.

ДАЙНЕКО Д. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Введение. Забота о собственном здоровье и здоровье окружающих, умение сохранять здоровье, выделять в повседневной деятельности приоритет здорового образа жизни, является одной из основных задач воспитания личности в системе образования нашего государства.

Цель работы – исследование мнения обучающихся о целесообразности внедрения здоровьесозидающих технологий в процесс воспитания и обучения.

Методы исследования. В работе применялись общенаучные (общелогические) методы, такие как изучение информации, документов, литературы, сравнение и обобщение полученной в результате изучения информации, анализ данной информации, частнонаучные (специальные) методы, такие как опрос мнения по определенным вопросам, философский диалектический метод.

Результаты и их обсуждение. Общеизвестный в мировом сообществе факт падения уровня здоровья подростков и молодежи ведет к осознанию и признанию здоровьесозидающей функции одной из функций образовательного процесса всех уровней. Т. С. Демчук определяет здоровье с психолого-педагогических позиций как гармоничное единство биологических, психических и социальных качеств человека, позволяющих ему адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Современная педагогическая литература выделяет ряд терминов, характеризующих процесс формирования здоровья обучающихся, обусловленный педагогической деятельностью их обучения. Демчук Т. С. за основу принят термин «здоровьесозидание», который определяется ею как деятельность по управлению собственным здоровьем, предполагает личное определение и осуществление мер, действий, способов по сохранению, укреплению и увеличению его потенциала [1].

Таким образом, «здоровьесозидание» – это деятельность, и как любая деятельность «здоровьесозидание» предполагает наличие определенных методов и способов ее осуществления, разграничивается на определенные составные части (компоненты). Цибульникова В. Е. и Леванова Е. А. выделяют следующие группы (блоки) здоровьесозидающих технологий в общем образовании: организационно-педагогические технологии; социально-адаптирующие и арт-терапевтические технологии; коммуникативно-диалоговые технологии; физкультурно-оздоровительные, медико-гигиенические и лечебно-профилактические технологии [2].

Мы решили выяснить, какое значение для обучающихся имеет изучение и познание здоровьесозидающих технологий, а также их внедрение и использование в повседневной, в том числе и учебной, жизнедеятельности.

Нами был проведен устный опрос мнения 50 студентов УО БрГУ имени А.С. Пушкина о необходимости изучения здоровьесозидающих технологий. Примерно 23,4 % ответили, что изучение интересующих технологий не только необходимо, но и обязательно для формирования всесторонне развитой личности. 53,4 % опрошенных указали, что изучение здоровьесозидающих технологий необходимы в рамках образовательного процесса. 23,2 % опрошенных пояснили, что изучение здоровьесозидающих технологий необязательно, достаточно иметь общие познания о здоровом образе жизни и стремиться к поддержанию такого образа жизни.

Вместе с тем, 88,3 % обучающихся ответили, что готовы к внедрению в собственную жизнедеятельность здоровьесозидающих технологий и поддержанию здорового образа жизнедеятельности. 11,7 % ответили, что они безразлично относятся к здоровому образу жизни и свою жизнедеятельность, и обучающий процесс выстраивают самостоятельно.

Выводы. Таким образом, примерно $\frac{3}{4}$ опрошенных студентов заявили, что изучение здоровьесозидающих технологий необходимо как минимум в рамках образовательного процесса, а примерно каждый десятый из опрошенных безразлично относится к здоровому образу жизни. При изложенных обстоятельствах определяющее значение имеет формирование у студентов готовности к здоровьесозидающей деятельности на занятиях физической культурой. Само понятие готовности к здоровьесозидающей деятельности требует дальнейшей педагогической теоретической и практической разработок, проверки опытным путем уже разработанных теоретических моделей. Большинство из получающих высшее образование понимают это и соответствующим образом относятся к освоению учебной программы физической культуры, осмыслению теоретических методик и их внедрению в жизнедеятельность, в том числе и обучающего процесса.

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

2. Леванова, Е. А., Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в образовании : Учебное пособие для студентов педагогических вузов / Е. А. Леванова, В. Е. Цибульникова. – М. : МПГУ, 2017. – 150 с.

ДРАНЕЦ Я. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. С. Милашук, преподаватель

ПОМОЩЬ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

Введение. К пожилому возрасту принято относить людей старше 65 лет. На самом деле это кризисный период в жизни человека, когда в его организме происходят изменения, способствующие постепенному снижению жизнедеятельности. На процесс старения оказывают влияние не только генетические предпосылки, но и сам образ жизни человека – его физическая активность.

Цель работы – получить представление о роли общества и государства в организации физической активности пожилых людей.

Методы исследования. В работе применяли изучение и анализ литературных источников, анонимное анкетирование студенческой молодёжи.

Результаты и их обсуждение. К сожалению, в современном мире наблюдается тенденция к малоподвижному образу жизни среди людей старшего поколения, а это приводит к ухудшению здоровья. Пожилые люди пытаются улучшить его, принимая соответствующие лекарственные препараты. Однако можно обратиться к доступному всем способу поддержания здоровья – занятию физической культуры.

Известно, что в пожилом возрасте человек не сможет перенести большую нагрузку для организма, так как с возрастом изменяется работа в сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, мышечной и связочной системах, и многое другое. Поэтому физическая нагрузка для пожилых людей должна носить щадящий характер, учитывать особенности организма и исключать все возможные травмы.

Также не стоит забывать о консультации врача, который, в свою очередь, должен обеспечить поддержку. Специалист грамотно назначит дозировку нагрузки и подберёт комплекс упражнений, что поможет избежать нежелательных последствий. Обычно, подбирая физические упражнения, учитывается сам образ жизни человека и его состояние здоровья.

Однако есть формы физической культуры, к которым могут прибегать все относительно здоровые пожилые люди: утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, пешие прогулки, спортивные игры.

Республика Беларусь подписала в 2002г. Мадридский международный план действий по проблемам старения. Особое внимание стали уделять таким факторам, ухудшающим здоровье пожилых людей, как малоподвижный и нездоровый образ жизни. Государством были реализованы несколько направлений по введению здорового образа жизни пожилым людям. Так, с целью мотивации во всех регионах республики организовано сотрудничество со СМИ. В СМИ регулярно публикуются материалы о методах сохранения здоровья пожилых людей, проходят выступления на радио, телевидении. Материалы по здоровому образу жизни демонстрируются на местных телеканалах, мониторах городских автобусов, в аптеках, на интернет-сайтах государственных учреждений.

В последние годы доля пожилых граждан, занимающихся физической культурой и спортом, стремительно растет, при этом рост физической активности пожилых людей происходит гораздо интенсивнее, чем среди представителей более молодых возрастов.

Для изучения и выявления методов развития физической активности лиц пожилого возраста, нами проведено анкетирование среди студенческой молодёжи БрГУ имени А.С. Пушкина. Результаты которого показали что по мнению студентов поддержка семьи, друзей, соседей вдохновляет пожилых людей на физическую активность. Многих людей мотивирует перспектива новых знакомств на тренировках, улучшение

состояния здоровья, борьба с лишним весом, повышение общего самочувствия и банальное удовольствие от физических нагрузок. Однако, по их мнению нужно больше проводить совместных мероприятий разновозрастных групп населения, для развития взаимопонимания, уважения к возрасту, приобщения старшего поколения к молодёжным направлениям, что всегда ведёт к улучшению взаимоотношений.

Выводы. Таким образом, регулярная физическая нагрузка – один из важных и необходимых компонентов активного долголетия, способный существенно улучшить качество жизни пожилых людей и принести ощутимые выгоды обществу в целом.

1. Григорович, Е. С. Двигательная активность для людей зрелого и старших возрастов: методические рекомендации. / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов – Минск, 2006. – С. 32.

2. Закревская, А. А. Отчет о выполнении Региональной стратегии осуществления Мадридского международного плана действий по проблемам старения в Республике Беларусь. / А. А. Закревская, Е. С. Королецкая, Я. С. Ладышева – Минск, 2016. – С. 20-23.

ДРОЗД Д. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В СМГ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

Введение. Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений Беларуси является оптимизация воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (СМГ).

Как свидетельствуют данные статистики, из-за неблагоприятной социально-экономической и экологической ситуации, складывающейся у нас в стране в течение последних лет, число студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья постоянно увеличивается.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура (ФК) является мощным средством профилактики отклонений в здоровье студенческой молодежи, так как движение обеспечивает резерв адаптационных возможностей организма и повышает уровень физического развития при условии, что нагрузки по количеству и качеству адекватны для конкретного человека. Особое значение физические упражнения приобретают для человека с отклонениями в состоянии здоровья. Вполне очевидно, что в современных учреждениях образования для студенческой молодежи, имеющей различные патологические заболевания, необходимо создание специальных научно обоснованных условий организации и

реализации учебно-воспитательного процесса, особой здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды. Решение этой принципиально важной задачи невозможно без разработки и внедрения в современную педагогическую практику специальных инновационных коррекционно-оздоровительных и лечебно-профилактических программ, учебно-методических пособий, дидактического материала и др.

Регулярные физические нагрузки можно считать одним из эффективных методов профилактики многих болезней. Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности организма.

Физические упражнения способствуют ускорению крови – и лимфотока, увеличению объема циркулирующей крови, ликвидации застойных явлений в органах, нормализации психоэмоционального статуса организма человека (сон, настроение и др.).

Физические нагрузки, особенно кратковременные, скоростные, вызывают активизацию мозгового слоя надпочечников, что сопровождается выраженным повышением уровня адреналина, усиливают реактивность артериальных сосудов и питание мышечной ткани за счет повышения системного артериального давления.

Мышечная деятельность влияет на состояние системы иммунитета. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на иммунологическую реактивность организма. В результате учащаются простудные заболевания.

Также в результате тренировки улучшаются механизмы адаптации с совершенствованием пластических и энергетических процессов, повышающих резервы организма.

Лучший оздоровительный эффект достигается при ежедневных занятиях физическими упражнениями, поэтому рекомендуется самостоятельное использование различных форм физической культуры.

Успех в любой деятельности во многом зависит от сознательного и активного отношения к ней. Поэтому понимание воздействий физических упражнений на функции организма, механизмов их оздоровительного влияния крайне необходимо студентам, отнесенным к специальной медицинской группе, поскольку имеются ошибочные представления, что их состояние требует ограничения физических нагрузок.

Физическое воспитание юношей и девушек с ослабленным здоровьем в СМГ должно быть направлено на [1–3]:

- Постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности;
- Устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение

неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;

- Воспитание, в пределах возможного, основных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость), обучение двигательным навыкам и правилам судейства соревнований на занятиях физической культурой и спортом;

- Приобретение необходимых профессионально-прикладных двигательных навыков;

- Воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля на занятиях физической культуры.

Для достижения хороших результатов, упражнения нужно выполнять правильно.

Заниматься следует после разогрева мышц, они не должны быть напряжены при выполнении упражнений на растяжку, так что необходимо провести разминку до начала занятия. Идеальным временем для занятий является время после физических нагрузок – ходьбы, бега, аэробики. Занимаясь растяжкой мышц, нужно помнить, что упражнения должны быть симметричными, то есть если вы растягивали правую ногу, то столько же времени нужно уделить растяжке левой, то же касается и количества подходов. Одно упражнение выполняется в среднем 60 секунд, в день на занятия желательно уделить от 30 минут до часа. Также очень важно правильно дышать: вдох через нос, выдох – ртом. Все упражнения, кроме наклонов, начинаются со вдоха. Дышим спокойно, глубоко, не нужно задерживать дыхание или резко выдыхать. Между упражнениями делайте глубокий вдох, полный выдох. Выполняйте все подходы плавно, размеренно, растяжка не любит резких движений.

Нагрузка увеличивается постепенно, по мере готовности вашего тела к большим нагрузкам. Комплекс растяжки подразумевает регулярность. Даже если заниматься им интенсивно, но редко – результата не будет. Регулярные занятия дают постепенный, но устойчивый результат. Улучшает гибкость: позволяет выполнять движения с большей амплитудой, улучшает осанку, координацию (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта. Растяжка является профилактикой гипокинезии остеопароза (преждевременное «старение» суставов и декальцинизация костей).

Выводы. При занятиях спортом и других физических нагрузках иногда мышцы испытывают слишком высокий стресс, и для защиты от поступления больших объемов крови начинает вырабатываться молочная кислота. Именно поэтому мы чувствуем ноющую боль в мышцах, особенно при резких движениях или неожиданном прикосновении. Растяжка помогает освободить мышечные клетки от избытка молочной кислоты и тем самым быстрее вывести из организма токсины.

1. Особенности занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы : учебно-методическое пособие / авт.-сост.: Т. С. Демчук, В. А. Шиндорилов, П. Ф. Сидоревич ; Брест. Гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2010. – 51с.

2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. Пособие / В.В. Тимошенко [и др]; под общ. ред. В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – 4-е изд., стер. – Мн.: БГПУ, 2005 – 135с.

3. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие для студентов вузов / А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук ; под ред. А. В. Чоговадзе. – М. : Высш. шк., 1986. – 144с.

ДУЛЬ. О. Ю.

БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина, старший преподаватель

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

Введение. На сегодняшний день проблема интернет-зависимости среди молодых людей остро поднимается многими психологами и врачами (Д. Орзак, К. Янг, Мартин Ли, Расселл Спирс и др.), разрабатываются различные методики и тесты, позволяющие выявить проблему интернет-зависимости.

Психолог Кимберли Янг считает, что для формирования традиционного вида зависимости (курения, алкоголизма, наркомании) требуется длительный период времени (годы), в то время как для интернет-зависимости этот срок сокращается до нескольких месяцев или даже недель. К. Янг в своих работах выделяет несколько основных видов интернет-зависимости: 1) зависимость от социальных контактов, осуществляемых в так называемых «чатах» или посредством e-mail; 2) компульсивная потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, частые покупки в электронных магазинах, участие в аукционах и биржевых играх; 3) навязчивый web-серфинг, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам без конечной конкретной цели; 4) навязчивая игра в компьютерные игры, программирование, хакерство или другой вид деятельности; 5) киберсексуальность[1,2].

Цель работы – определение степени интернет-зависимости у студентов 2 курса биологического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина.

Методы исследования. В работе применялся тест Кимберли Янг на интернет-зависимость.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 25 студентов 2 курса биологического факультета БрГУ имени А.С.Пушкина.

Тест состоял из 8 вопросов на которые нужно отвечать по принципу Да (+) / Нет (-) и представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету. Тестируемый считается интернет-зависимым, если у него насчитывается пять и более положительных ответов. По итогам проведенного теста мы получили следующие результаты: 3 человека ответили положительно на 5 вопросов из 8, что свидетельствует о наличии интернет-зависимости у данных студентов. Развернутые данные опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса теста Кимберли Янг

Бланк опросника	Результат	
1. Ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета (вспоминаете о предыдущих посещениях сети и ожидаете ли вы с нетерпением последующих)?	+17	- 8
2. Испытываете ли Вы потребность увеличить время пребывания в Сети?	+1	-24
3. Имели ли место у Вас безуспешные попытки контроля, ограничения или отказа от пользования Интернетом?	+3	-22
4. Испытываете ли Вы эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?	+10	-15
5. Пребываете ли Вы в Сети дольше, чем предполагали?	+20	-5
6. Возникали ли с Вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учебе, семье, личной жизни, на работе из-за Интернета?	+4	-21
7. Приходилось ли Вам говорить неправду близким, членам семьи, друзьям, педагогам или врачам, чтобы скрыть время, проведенное Вами в Сети?	+3	-22
8. Используется ли Вами Интернет, как средство ухода от проблем, плохого настроения, беспомощности, чувства вины, депрессии?	+17	-8

Необходимо отметить, что 17 человек положительно ответили на вопрос «ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета ...», а на вопрос «пребываете ли Вы в Сети дольше, чем предполагали?» положительно ответили 20 человек, отсюда можно предполагать, что студенты допускают наличие у себя интернет-зависимости, так как не всегда могут контролировать проведенное ими в интернете время.

Выводы. Таким образом, из полученных результатов можно сделать вывод, что пользователи Интернета могут ощущать себя интернет-зависимыми по своему личному мнению, однако не всегда являются интернет-зависимыми, если судить по тест-опросу. Из опрошенных студентов биологического факультета 2 курса незначительный процент обучающихся (12%) являются интернет-зависимыми, из чего следует, что это пока не является критической проблемой, по крайней мере среди

обучающихся данной специальности, и не сказывается отрицательно на учебной деятельности и успеваемости студентов.

1. Янг, К. С. Диагноз интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.

2. Интернет зависимость – современная проблема молодежи / Е. И. Цимберова, Д. О. Щурко, Н. Л. Бацукова. – Белорусский государственный медицинский университет – г. Минск

ЗОЛОТУХИНА А. Э.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

РЕЛАКСАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Введение. В последние годы здоровье и физическая подготовка студентов строительных факультетов вызывает серьезную озабоченность. Возрастающие темпы жизни, обучения в вузе, требуют от молодежи все больше интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий.

Объем самостоятельной работы на строительном факультете, большое количество практических занятий, сдача проектов и курсовых работ приводит к нервному перенапряжению, дефициту времени, нарушению режима, сокращению возможности физической деятельности, которая уравновешивала бы психические нагрузки.

Студенты строительного факультета в последние года всё чаще переходят работать на компьютеры, что также негативно влияет на их психоэмоциональное состояние. По мнению многих специалистов, наиболее эффективным методом при психоэмоциональном перенапряжении, является психофизическая релаксация.

Цель работы. Изучить роль релаксации в процессе занятий студентов строительного факультета.

Методы исследования. Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации, опрос.

Результаты и их обсуждение. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных физиологических и физических упражнений.

При обучении методике релаксации следует учитывать, что во время первых занятий сложно направить сознание на мышечное раскрепощение. Однако при настойчивых занятиях произойдет расслабление сознания и переключение на выполнение физических упражнений. Появится

ощущение прилива сил, бодрости, радостного настроения, чувство полноценного отдыха.

Музыкальное сопровождение, при физической релаксации рекомендуется для поддержания работоспособности и исключения стрессовых состояний. Музыкальное сопровождение способствует организации занятий, снижению нагрузки во время занятий и восстановлению после выполнения упражнений. Занятия с музыкальным сопровождением мотивирует студентов к посещению занятий релаксационного характера.

Существует техника прогрессивной мышечной релаксации, которая была разработана американским врачом Э. Джекобсоном. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления.

С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Перед тем, как начать выполнять упражнения для мышечной релаксации, необходимо начать с дыхательных упражнений, которые рекомендуется выполнять несколько минут в медленном темпе. После этого можно переходить к мышечным упражнениям на руки, шею, лицо, грудь, спину, живот и ноги.

На релаксационных занятиях студенты должны научиться получать удовольствие от занятий, научиться пользоваться возможностями своего организма для саморегуляции.

Также необходимо научить студентов исходным положениям корректировки своего психического состояния и развитию навыков нейтрализации стрессов.

Вывод. Релаксационные занятия помогают повышать работоспособность, настроение, а также физическое и психическое состояние студентов.

Повышают эффективность учебного процесса по физическому воспитанию и стимулируют занимающихся к активным занятиям физическими упражнениями.

ИЛЮЧИК В. Ф

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – С. П. Шмолик, преподаватель

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ

Введение. Научные исследования в области изучения уровня физического воспитания детей школьного возраста в семье показывают,

что не во всех семьях уделяется достаточное внимание физическому развитию ребёнка. Некоторые родители физическому развитию, подвижным играм предпочитают умственное развитие ребёнка, занимая его умственным развитием, музыкой, рисованием. Они не осознают, что недостаточность двигательной активности создает предпосылки к ослаблению организма, к развитию всевозможных заболеваний. Движение – источник здоровья, работоспособности и трудовой активности детей. При рациональной организации суточного режима ребенка можно найти время для занятий различными видами деятельности, в том числе физическими.

Цель работы – выявление уровня физического воспитания детей школьного возраста в семье, влияния семьи на физическое воспитание детей школьного возраста.

Методы исследования. В работе применялись методы опроса, анкетирования, анализ, наблюдение, обобщение.

Результаты и их обсуждения. Полученные результаты: 12% считают не нужным уделять особое внимание физической активности школьника, физическим упражнениям, уделяя главное внимание учебной деятельности, умственному развитию ребёнка; 53% считают двигательную активность школьника на уроках физической культуры достаточной для его полноценного развития, укрепления здоровья; 35% считают необходимым дополнительное развитие физической культуры ребёнка, его двигательной активности, которые не ограничиваются только уроками физической культуры, это утренняя зарядка, игры на свежем воздухе, активное проведение досуга.

Вывод. Таким образом, не во всех семьях уровень организации физической культуры соответствует требованиям времени. Не все родители осознают важность физического воспитания в данный момент развития ребёнка. Детям нужна помощь родителей в осознании важности физического развития. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют увеличению резервов детского организма. При недостаточном объеме двигательной активности детей резко ослабляется деятельность мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других важнейших физиологических систем организма. Движение — это естественная потребность детей, обусловленная самой природой живого организма, для которого движение является формой существования.

КАРЧЕВСКИЙ И. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРДИОТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смертности и инвалидности среди населения экономически развитых стран [1]. К сожалению, болезни сердца все чаще встречаются в молодом возрасте, в особенности, среди учащихся высших и средних специальных учебных заведениях ввиду пониженной физической активности [3].

Цель работы – выявить эффективность использования кардиотренажеров в физическом воспитании студентов.

Методы исследования. В работе применялось изучение и анализ литературных источников, электронных ресурсов, наблюдение, опрос.

Результаты и их обсуждение. Для предотвращения развития сердечно-сосудистых заболеваний, рекомендуется использование спортивных тренажеров.

Среди тренажеров для физической подготовки студентов актуальными являются кардиотренажеры, которые служат для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также для сжигания жира.

К кардиотренажерам относятся: беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические тренажеры, степперы, гребные тренажеры.

Велотренажер развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, тренирует мышцы ног и спины. Тренажер оснащен бортовым компьютером, который позволяет следить за дистанцией, скоростью и пульсом. Велотренажеры с пульсозависимыми программами автоматически регулируют нагрузку в зависимости от значения пульса.

Одним из эффективных и функциональных кардиотренажеров является беговая дорожка. Она представляет собой полотно, которое устанавливается на деке и натягивается между двумя роликами. На электрической беговой дорожке нагрузка регулируется в зависимости от ЧСС, что позволяет добиться максимального эффекта без вреда для сердца [2].

Максимальный эффект от тренировки достигается в «аэробной зоне». Аэробной зоной называют частоту пульса, равной 60-80% от максимальной величины пульса, которую можно рассчитать, отняв от 220-ти возраст человека.

Значения пульса зависят от уровня подготовленности. На начальном уровне пульс во время занятий должен составлять 60–65 % от

максимальной частоты, на среднем – 65–70 %, на более продвинутом уровне – 70–75 %.

Прежде чем приступить к тренировкам на кардиотренажерах, следует знать о некоторых противопоказаниях: занятия на велотренажере противопоказаны людям со слабым позвоночником и после травм в области поясницы, занятия на степпере не рекомендуется тем, у кого есть заболевания тазобедренных суставов, на беговой дорожке – при наличии проблем с голеностопом. Для минимизации вреда для организма человека необходимо проконсультироваться с врачом.

Перед тренировкой человек не должен испытывать чувство голода, вместе с тем, к тренировке следует приступать не раньше, чем через 45 минут после приема пищи.

Каждая тренировка начинается с разминки, которая нужна для подготовки тела к следующим нагрузкам и предотвращению появления травм. Она должна быть легкой и задействовать те мышцы, которые будут включены в работу позже.

Вид кардиотренировки подбирается в зависимости от желаемой цели: если целью является увеличение объёма мышц, то продолжительность тренировки не должна превышать получаса, при этом тренировки выполняются в интервальных промежутках между силовыми нагрузками; если же цель – уменьшить вес тела, то длиться она должна не менее 40 минут [4]. Для поддержания и улучшения здоровья, в частности сердечно-сосудистой системы, достаточно тренироваться 1-3 раза в неделю.

Выводы. Таким образом, для повышения эффективности занятий физкультурой в учебных заведениях возможно использование кардиотренажёров разных видов, которые позволяют поддерживать в норме и укреплять сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную систему человека.

1 Технические устройства и тренажеры в подготовке легкоатлетов: пособие для вузов физической культуры / БГУФК. – Мн. : БГУФК, 2018. – 92с.

2. Куликова, М. Ю. Анализ состояния здоровья учащихся и студентов медицинских учреждений образования г. Гомеля / М. Ю. Куликова, Г. В. Солонец // сб. науч. тр. Междунар. науч.-практ. конф. «Здоровье и окружающая среда», Минск, 28 окт. 2016 г. : в 2 т. / редкол. : Н. П. Жукова [и др.]. – Минск : БГМУ, 2016. – Т. 1. – С. 306–309.

КАРПОВИЧ А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Введение. В данной работе я поставила перед собой цель узнать о проведении свободного времени студентами. На данный момент - это является довольно актуальной проблемой в современном мире. Большинство свободного времени, которое мы должны тратить на творческое развитие и культуру уходит на сон, развлечения и расслабление.

Цель работы – Исследование свободного времени студентов.

Методы исследования – Анкетирование.

Для того, чтобы начать данную работу, мне пришлось задать всем вопрос, который звучал следующим образом: "Вам хватает свободного времени?" и получила следующие цифры.

30% опрошенных ответили, что времени им хватает, 50% сказали, что времени недостаточно и оставшиеся 20% ответили, что времени вполне хватает, но хотелось бы больше.

Из выбранных студентов, в недостатке времени жаловались студенты третьего и четвертого курса, так как большую часть они тратят на учебу.

«Сколько в сутки у Вас остаётся свободного времени?»

Студенты, посчитавшие количество своего свободного времени недостаточным, ответили, что свободного времени в сутки остаётся: 12% – 1-2 часа, 24% – 2-3 часа, 18% – 3-5 часов, 11% – более 5 часов. 35% парней посчитали количество своего свободного времени достаточным. А вот ответы девушек расположились так: 5% – 1-2 часа, 40% – 2-3 часа, 25% – 3-5 часов, 7% – более 5 часов. Только 23% опрошенных девушек посчитали количество своего свободного времени достаточным.

Следующий вопрос звучал так: "Чем вы любите заниматься в свободное время?" и получила я следующие ответы.

Первым местом среди молодых людей оказался спорт и ему отдают предпочтение 33% опрошиваемых, в то время как среди девушек спорт любят лишь 5%. Второе место занимают прогулки с друзьями и здесь уже все наоборот: у девушек 35%, а у парней 15%. И третье место в данном рейтинге занимает просмотр телевизора, здесь разница не велика и 20% просмотра телепередач уходит к парням, а 18% к девушкам.

Если уж зашла тема о спорте, то я не упустила возможности спросить о необходимости физкультуры в высших учебных заведениях и получила следующие цифры:

74% студентов согласились с мнением, что физкультура нужна.

14% ответили нет и 12% не знают.

На вопрос о регулярном посещении физкультуры я увидела

следующие цифры:

60% студентов регулярно посещают занятия, 30% делают это нерегулярно, а 10% не занимаются по состоянию здоровья. В итоге я сделала следующий вывод, что отношение к физкультуре у студентов положительное.

Вопрос, который я задала следующим, прозвучал таким образом: "Чем вы любите заниматься в свободное время?"

Студенты ответили так:

1 курс: дома – 50%, гуляют с друзьями или посещают развлекательные либо зрелищные заведения – по 30%.

2 курс: дома – 45%, гуляют с друзьями – 33 %, посещают заведения – 15%.

3 курс: дома – 35%, гуляют с друзьями – 55%.

4 курс: дома – 30%, посещают заведения – 45%.

5 курс: дома – 20%, гуляют с друзьями – 20%, посещают заведения – 60%.

Если говорить о первом курсе, то больше всего свободного времени они проводят дома и скорее всего это связано с новой обстановкой, стилю жизни и коллективу, что не скажешь о студентах пятого курса, которые время дома не теряют и проводят его с одногруппниками, зная, что обучаются последний год.

Использование свободного времени занимает важное место в жизнедеятельности студентов. Именно в деятельности свободного времени отражается истинная картина потребностей современной молодежи, соответственно и система ценностных ориентаций, и работа вузов в этой области. Деятельность различных слоев населения в свободное время часто являлась объектом исследований.

Выводы. Таким образом, роль свободного времени как фактора формирования особой молодежной субкультуры возрастает и имеет в основном досуговый характер. Свободное время воспринимается студентами как основная деятельность, которая является индикатором общей удовлетворенности. В связи с чем регулирование свободного времени должно быть направлено на содействие не только в развитии молодого человека, но отвечать его социокультурным потребностям.

КАХАНОВИЧ М.С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

СТРЕТЧИНГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Стретчинг – система специальных упражнений, направленная на повышение гибкости и растягивание мышечного аппарата у студентов.

Гибкость необходима при выполнении разнообразных двигательных действий. Внедрение стретчинга в учебный процесс по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения является необходимым для повышения эластичности сухожилий, связок, а также с целью профилактики травм у студентов.

Цель работы. Определить значение стретчинга в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения.

Методы исследования. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, а также интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации.

Результаты и их обсуждение. К специальному медицинскому отделению относятся лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные к занятиям физической культурой. Учащимся этого медицинского отделения разрешаются занятия физическими упражнениями по специальным учебным программам.

Развитию гибкости на занятиях со студентами специального медицинского отделения уделяется особое внимание, т.к. упражнения, направленные на растягивание мышц и улучшающие подвижность в суставах, эффективно влияют на физическое состояние студентов, не имеют противопоказаний, легко дозируются и обладают оздоровительным эффектом.

Благодаря занятиям стретчингом: улучшается координационная способность; быстрее восстанавливаются мышцы за счёт удаления из организма продуктов метаболического обмена; в суставах увеличивается подвижность, в результате чего повышается гибкость; специальное дыхание с глубокими вдохами и выдохами благотворно влияет на снабжение организма кислородом; улучшается общий эмоциональный фон.

Упражнения на растягивание успокаивающе действуют на нервную систему. Существует взаимосвязь между психическими процессами (мыслями, эмоциями, переживаниями и т.д.) и физическим состоянием человека. Работая над гибкостью, формируется правильная осанка,

преодолевается чувство подавленности и депрессии, неуверенности в себе, поднимается настроение [3].

Упражнения стретчинга рекомендуется применять в утренней зарядке, разминке и заминке как средства специальной подготовки расслабления и восстановления функций мышечной системы [1,2]. На учебных занятиях со студентами, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, рекомендуется применять разнообразные упражнения на растягивание мышц и связок за счёт дополнительных усилий. В эту группу упражнений можно включить:

1. Движения, выполняемые за счёт силы тяжести собственного тела или его частей (например, опускание в наклон вперёд из различных исходных положений сидя).
2. Движения, выполняемые с помощью других частей тела (например растягивание мышц ноги с помощью рук в положении лёжа на спине).
3. Движения, выполняемые с помощью партнёра.
4. Движения, выполняемые с помощью блочных устройств, резинового жгута.

Студентами упражнения на растягивание выполняются как индивидуально, так и в парах. Преподавателями, работающими со студентами, отнесёнными по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению, контролируются самочувствие и режим правильного дыхания. Проводятся беседы со студентами о пользе стретчинга, как одного из средств физической реабилитации и укрепления здоровья. Использование в учебной программе различных видов стретчинга позволяет решать задачу оздоровления студентов.

Вывод. По результатам изученных материалов можно сделать вывод, что стретчинг является эффективным средством развития гибкости и подвижности суставов, не имеет противопоказаний и не вызывает чувства утомления у студентов специального медицинского отделения.

1. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу / В. Ю. Никитин. – М., 2010. – С. 37–44.
2. Помазанов Р. А. Гибкость и стретчинг / Р. А. Помазанов. – М. : Энциклопедия современного фитнеса, 2010. – С. 29–48.

КИЗУН О. В., САВЛУК Ю. С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Введение. Важнейшая задача физической культуры в психическо-педагогическом контексте – выявление законов психики, раскрытие связей

и отношений, квалифицируемые как последовательные проявления физических особенностей и способностей человека.

При изучении даже относительно простых психических явлений в процессе освоения физической культуры приходится проделывать большую работу, связанную с преодолением массы трудностей. Существенной характеристикой трудностей является субъективность. «Психические феномены представляют собой внутренние состояния обучающегося, недоступные стороннему наблюдению, даже если наблюдатель вооружен самой современной техникой» [5, с. 20]. В субъективном характере обычно и усматривают своеобразие психических явлений (в отличие от всех других явлений), которые оказывают существенное влияние на овладение физическими упражнениями. Между тем «задача психологии в области физической культуры – изучить психические явления, влияющие на достижение определенных результатов в спорте, пользуясь объективными методами, и раскрыть объективные закономерности, которым они подчиняются» [5, с. 27]. Любой психический процесс протекает в данных конкретных условиях физической нагрузки. Исследуя один и тот же процесс многократно, обнаруживается, что каждый раз он складывается по-новому. Ни в одной науке, связанной с физической культурой и спортом, при исследовании какого-либо феномена, не стоит так остро задача раскрытия как общих закономерностей психики, так и индивидуальных особенностей их проявлений.

Категория возможного в теории физической культуры – это утверждение веры в способности и возможности человека при преодолении им трудностей, связанных с физическими и эмоциональными нагрузками. В этом плане в настоящее время широко исследуются резервные возможности человека, его общая одаренность; психическая зона ближайшего развития и др. Системная сущность развития исключает возможность полного тождества стадий ранее пройденного. Оно осуществляется не по кругу, а по спирали, на каждом новом витке которой проявляются новые качества, но вместе с тем в какой-то форме воспроизводятся и старые. Эту закономерность необходимо учитывать при формировании умений и навыков в процессе обучения физической культуре.

Содержание. Большинство исследователей (89%) считают, физическое развитие человека как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения. Обусловленные особенностями онтогенеза закономерности определяют основу физического развития. Но, развертываясь по естественным законам, этот процесс одновременно находится в определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности человека. В данном случае физическое воспитание играет особую роль.

Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие обеспечить оптимизацию развития жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности отдельного человека и общества в целом.

Основным фактором практической реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач. Двигательную деятельность можно считать эталоном – 75 %-ым показателем активности и успеха в достижении поставленных задач.

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков. Активность, проявляемая учениками на таких уроках, может быть представлена в двух видах: познавательная и двигательная.

«Познавательная активность учащихся заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, что вызывает прочное его освоение» [3, с. 56]. Это 25 % от успеха обучаемости ученика в физической культуре.

«Двигательная активность учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений. Исходя из двойственного определения психической активности человека (биологическая и социальная), можно выделить ряд факторов, обеспечивающих активность школьников на уроках физической культуры. К ним относятся: 1) биологические факторы: потребность в движении, потребность в сохранении жизни и здоровья; 2) социальные факторы: особенности организации деятельности на уроках, оценка деятельности другими людьми, прежде всего учителем, интерес к урокам, чувство удовлетворенности уроками и истинные цели занятия физическими упражнениями» [3, с. 57]. Интересы учащихся к урокам физической культуры отличаются достаточным разнообразием: стремлением укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества (волю и т. д.).

Важно отметить, что интересы девочек и мальчиков также отличаются. Большинство девочек (90 %) желают формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п. Мальчики (95%), как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Привлекательность физической культуры имеет и характерные возрастные особенности. Младшими школьниками, прежде всего, управляет интерес к двигательной активности вообще (на основе

первичных мотивов). Они и без уроков физической культуры любят бегать, прыгать и играть. Подростки занимаются физическими упражнениями, используя мотивы, связанные с развитием личности (вторичные мотивы). Например, ими движет желание быть похожим на какого-либо «героя», который является их кумиром, эталоном для подражания, или развивать объем мышечной массы для того, чтобы иметь авторитет среди определенного круга людей. Старшеклассники на первое место ставят мотивы, связанные с их жизненными планами. Их занятие физическими упражнениями в первую очередь вызвано целью подготовить себя к конкретной будущей профессиональной деятельности. Каждый учитель физической культуры, который стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли высокую степень активности на его уроках, должен строить учебный процесс, учитывая возрастные особенности и мотивацию учащихся.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии. В интересах совершенствования человека физическая культура использует физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим труда, быта, питания и отдыха. Она должна всемерно способствовать росту экономического и оборонного потенциала страны, удовлетворению духовных потребностей людей, быть действенным средством всестороннего гармонического развития личности, формирования активной жизненной позиции.

Физическая культура – одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры. Все это свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества.

Выводы. Таким образом, в настоящее время наибольшее распространение в теории физической культуры нашли две ее основные ценностные модели – инструментальная и гуманистически ориентированная. 1. Инструментальная модель физической культуры. В этой модели основным ориентиром для социального субъекта (личности, социальной группы, общества в целом), определяющим его отношение к телу, его деятельность, направленную на формирование и совершенствование определенных физических кондиций, служат инструментальные ценности тела. Можно выделить разновидности инструментальной модели физической культуры, исходя из того, что социальный субъект в рамках этой модели может быть ориентирован на: –

специальную физическую подготовку к избранной профессиональной деятельности – профессионально-прикладная физическая культура; – оптимальную подготовку к потребностям воинской службы или к самообороне; – оптимальную спортивную подготовку, успешное выступление в спортивных соревнованиях, достижение наивысших спортивных результатов; сохранение и укрепление здоровья; восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма; максимальное развитие выразительности движений в художественной деятельности; максимальное развитие мускулатуры («культуризм») и т.д.

2. Гуманистически ориентированная модель физической культуры. Эту модель отличают следующие основные особенности: а) направленность социального субъекта на достижение физического совершенства, которое предполагает: – комплексное развитие качеств, определяющих индивидуальную физическую кондицию человека, создающее универсальные предпосылки его готовности к самым разнообразным видам двигательной деятельности; – формирование всех компонентов физической культуры: культуры здоровья, культуры телосложения и двигательной культуры; – свободное и искусное владение индивидом своим телом в различных жизненных ситуациях, приносящее ему не только желаемые результаты, но также наслаждение и радость; – соответствие физического развития критериям гармонии и красоты: о таком «гармоническом, всестороннем развитии деятельности человеческого организма», как о важной цели физического воспитания – писал П.Ф. Лесгафт. б) ориентация социального субъекта при этом на постоянное физическое самосовершенствование, прогресс в физическом совершенствовании с учетом возможностей индивида, группы, общества в целом на данном этапе его исторического развития; в) стремление социального субъекта к органичному дополнению физического совершенствования развитием психических способностей (интеллекта, памяти, внимания, творческих способностей и т.д.) и духовным совершенствованием, развитием духовной культуры во всех ее формах (нравственной, эстетической, экологической культуры, культуры общения и т.д.).

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов. / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 1997. – 704 с.

2. Васильков, П. П. Теория и методика физического воспитания / П. П. Васильков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 381 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.

4. Основы педагогики и психологии высшей школы / Под ред. А. В. Петровского. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1986. – 303 с. 5. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 360 с.

5. Парамонова, Н. А. Психолого-педагогические основы педагогического воспитания / Н. А. Парамонова. – Минск, 2014. – 120 с.

КИЗУН О. В., САВЛУК Ю. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности подростков показывают, что дети стали меньше двигаться по причине времяпровождения не снаружи (на улице), а в виртуальной среде. Исследователи Коваленко и Величко отмечают, что «владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи»[2].

Цель работы – исследование и определение медико-биологической основы двигательной активности детей и молодежи, выявление современных проблем теории и практики формирования здорового образа жизни, лечебной физкультуры и физической реабилитации.

Методы исследования. В работе применялись методы наблюдение, сравнение, анализ.

Результаты и их обсуждения. Полученные результаты. Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении. Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности. Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

В последние годы в нашей стране активизировалось внимание к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Эта идея приобретает особую актуальность из-за значительных нервно-эмоциональных нагрузок (возросший темп жизни и нервные стрессы) на фоне низкой двигательной активности (гипокинезии) современного человека, что зачастую приводит к развитию ряда заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой и нервной систем, болезни обмена веществ.

Посвященная этой проблематике научно-методическая литература достаточно богата. По мнению ученых Н. В. Амосова, А. А. Гужаловского, Б. М. Когана, К. Купера, С. П. Летунова, В. С. Преображенского, Г. С. Решетникова, Т. П. Юшкевича и других, правильно организованные и систематически проводимые занятия физической культурой оказывают на организм человека положительное воздействие. Под влиянием мышечной работы происходят существенные изменения во всех органах и системах человека, особенно сердечно-сосудистой, которая тонко реагирует на все воздействия внешней среды. Заниматься физической культурой могут все практически здоровые люди независимо от возраста. Лишь очень немногим, всего 1–2 % населения, не рекомендуются физические нагрузки. Н. В. Амосов, А. А. Гужаловский, Б. М. Коган, Т. П. Юшкевич и другие склонны считать, что занятия физическими упражнениями улучшают функциональное состояние системы и общую работоспособность организма. Впервые на это обратил внимание английский врач, анатом и физиолог Уильям Гарвей, который выявил, что у людей, «приученных к тяжелым работам, обладающим хорошо развитой скелетной мускулатурой, сердце бывает крепкое, мускулистое...».

Регулярные упражнения умеренной интенсивности: повышают сократительную способность сердца; повышают уровень «хорошего» холестерина (холестерина ЛПВП); снижают уровень «плохого» холестерина (холестерина ЛПНП); снижают уровень триглицеридов; снижают толерантность к глюкозе; повышают чувствительность к инсулину; благоприятно воздействуют на функции органов пищеварения; улучшают работу печени и почек; благотворны для обмена веществ; помогают контролировать массу тела; снижают риск развития сахарного диабета; препятствуют развитию онкологических заболеваний; снижают активность свертывающей системы крови; повышают активность противосвертывающей системы крови; способствуют увеличению жизненной емкости легких, расширяют грудную клетку, повышают эластичность межреберных хрящей, развивают дыхательную мускулатуру; укрепляют мышцы, улучшают работу суставов; повышают физическую работоспособность; улучшают настроение; помогают бороться со стрессом; повышают тонус и качество жизни; нормализуют сон; улучшают внешний вид и фигуру.

Выводы. Таким образом, вопросы приобщения населения к регулярным занятиям физическими упражнениями с оздоровительной целью рассматривались многими авторами, однако результаты таких исследований свидетельствуют о том, что физическая культура как регулярная, активная составляющая жизнедеятельности все еще не заняла должного места в образе жизни человека, несмотря на высокую биологическую и социальную значимость. Считаем, что важно доносить до населения знания о положительном влиянии физических упражнений на

организм человека и тем самым стимулировать к регулярным занятиям двигательной активностью

1. Величко, Т. И. Биологические основы физической культуры : методическое пособие / Т. И. Величко. – Самара. : Тольятти, 2014. – 95 с.

2. Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие / Т. Г. Коваленко. – Волгоград : ВолГУ, 2000. – 124 с.

КЛИМКО Е. П.

Минск, БГАС

Научный руководитель – В. А. Пасичниченко, канд. пед.наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Введение. Как показывают исследования последних лет, проблема избыточной массы тела у студентов продолжает быть актуальной. Масса тела, превышающая допустимые нормы, не только ухудшает телесные характеристики, но и довольно отрицательно сказывается на состоянии здоровья и физической работоспособности. Особенности телосложения человека не являются чем-то постоянным, они могут изменяться под воздействием условий и образа жизни, в том числе и под воздействием физических упражнений и систематических занятий спортом.

Цель исследования. Изучить влияние аэробных упражнений на организм человека и выявить основные правила их применения для устранения избыточной массы тела.

Методы исследования. Обобщение научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В целях нормирования массы тела наиболее часто рекомендуют использовать длительные упражнения умеренной интенсивности: бег на длинные дистанции, греблю, плавание, езду на велосипеде, занятия лыжным спортом.

Во время занятий аэробными упражнениями в организме человека происходят следующие процессы.

1. Сами по себе упражнения способствуют расходованию калорий. За 1 ч энергичной ходьбы человек в среднем расходует 200-250 ккал, а за 1 ч бега умеренной интенсивности можно израсходовать 500-700 ккал.

2. Физические упражнения ускоряют процессы обмена веществ в мышечных клетках, что способствует снижению большого количества жира и калорий. Расход калорий продолжается и после выполнения нагрузки.

3. При выполнении физических упражнений организм человека переключается на фазу сжигания жиров в качестве «горючего» и забирает

жир из любого депо, где только может его найти (из складок жира на животе, бедрах, ягодицах).

4. Чем больше мышечная масса, тем больше калорий сгорает каждый день. Таким образом, повышается основной обмен, т.е. количество калорий, которые необходимо организму человека для жизнедеятельности.

5. Физические упражнения приводят аппетит в соответствии с потреблением энергии. У большинства людей уменьшается аппетит, когда человек ведет более активный образ жизни, в его организме восстанавливается нормальное функционирование данного механизма.

Для того чтобы терять жир, надо выполнять аэробные упражнения с заданной частотой пульса не реже 3 раз в неделю, в течение не менее 30 мин. Во время каждого занятия нужно использовать такие формы двигательной активности, которые помогали бы сжигать как минимум 300 ккал. Так, бег со скоростью 12 км/ч дает возможность расходовать 300 ккал за 30 мин или ходьба со скоростью 6 км/ч – это же количество калорий за 1 ч.

Для более эффективного использования физических упражнений при снижении массы тела важно придерживаться следующих правил.

1. Заниматься аэробными упражнениями полезнее в холодную погоду, при этом сжигается дополнительный жир на согревание тела.

2. После выполнения физических упражнений необходимо употреблять побольше воды. Употребление воды предупреждает не только тепловой удар, но и ложное чувство голода, а также способствует нормализации уровня солей в организме.

3. Питание необходимо сделать частым и небольшими порциями. Это позволит сохранить уровень сахара в крови на высоком уровне и избежать чувства голода.

4. При избавлении от лишнего веса необходимо ужинать не позднее 19 ч, поскольку в этом случае остается еще время позаниматься легкими физическими упражнениями и таким образом истратить часть калорий, употребленных за ужином.

5. Следует избегать переутомления, поскольку, независимо от его происхождения (перетренировки или напряженная работа), в состоянии крайнего утомления аппетит, как правило, сильно повышается и есть риск набрать лишние калории.

6. В пищу целесообразно употреблять продукты с высоким содержанием цельных волокон. К ним относятся зерновые, свежие овощи и фрукты, бобы и орехи. Только перечисленные продукты дают организму грубую пищу и клетчатку. Ощущение сытости в подобных случаях длится дольше, потому что желудок и кишечник тратят больше времени для расщепления и переваривания клетчатки при минимальном потреблении калорий.

7. При избавлении от лишнего веса следует отказаться от насыщенных жиров и сахара. Жирная пища мешает более эффективно использовать

кислород в окислительных процессах, и тем самым понижается интенсивность обменных процессов организма.

Выводы. Рациональное использование физических упражнений аэробной направленности является одним из эффективных методов снижения избыточного веса студентов.

КОРЗАН Д. А.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушника

Научный руководитель – П. Ф.Сидоревич, преподаватель

ДЖОГИНГ – ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Введение. Джогинг - это бег с небольшой скоростью, очень популярный вид спорта, для которого не нужны ни специальные места, ни приборы, ни трудные упражнения. Можно самостоятельно решать, где бегать, как долго и в какой половине дня. В первую очередь джогинг приносит радость, борется с депрессией и дает уверенность в себе.

Польза джогинга в первую очередь заключается в том, что это отличная тренировка для сердца и сосудов, также, по мнению специалистов, данный вид активности способствует снижению уровня холестерина и помогает предотвратить наиболее распространенные болезни сердечно-сосудистой системы. Также джогинг отлично тренирует легкие, увеличивая их объем, что повышает поступление кислорода ко всем органам. Ну и, наверное, самое главное бег приносит пользу вашей фигуре.

Цель работы – определить влияние джогинга на организм человека.
Методы исследования: ежедневные пробежки.

Для проведения эксперимента испытуемые начали бегать ежедневно в вечернее время суток. Начиная с дистанции в 1-2 км, затем постепенно увеличивая её до 3-4 км.

Результаты и их обсуждение. Для проведения эксперимента были привлечены студенты 2 курса специальности “Современные иностранные языки” в количестве 23 человек.

После проведённого эксперимента 62% студентов стали более энергичными и жизнерадостными, у 71% студентов нормализовался сон, у 39% студентов улучшились оценки, и у 47% студентов пропала отдышка, также большинство студентов почувствовали улучшение состояние организма

Выводы: Джогинг полезен для укрепления организма, также он повышает выносливость, предотвращает болезни сердечно-сосудистой, снижает уровень холестерина, укрепляет нервную систему и в целом положительно влияет на организм

1.Бег: польза или вред? Режим доступа: <https://weekend.rambler.ru/items/36817331-beg-polza-ili-vred/?updated>.

2. Бег трусцой или джоггинг: чем полезен, и с чего начать. Режим доступа: <https://marathonec.ru/beg-truscoj/>.

КОТ Д. В., МАКАРЕВИЧ Х. Н.

Брест, УО «Брестский государственный медицинский колледж»

Научный руководитель – И. В. Полоско, преподаватель

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Актуальность темы исследования обусловлена тем, что на состояние здоровья человека все большее влияние оказывают продукты питания, в состав которых входят всевозможные пищевые добавки (ПД). ПД – это вещества, добавляемые в продукты питания для повышения их безопасности, длительности их хранения, сохранения или улучшения их вкуса и внешнего вида [1].

Цель работы – проанализировать степень содержания ПД в продуктах питания учащейся молодежи и их влияние на здоровье.

Методы исследования. Проведено анкетирование 100 учащихся, с помощью которого выявлены группы продуктов питания, которые чаще всего используются в их питании. Для дальнейшего изучения взяты 10 товарных групп, лидирующих по итогам анализа анкет.

Результаты и их обсуждение. Анализ анкет позволил выделить основные группы продуктов питания учащихся медицинского колледжа. Результаты отражены в рисунке 1.

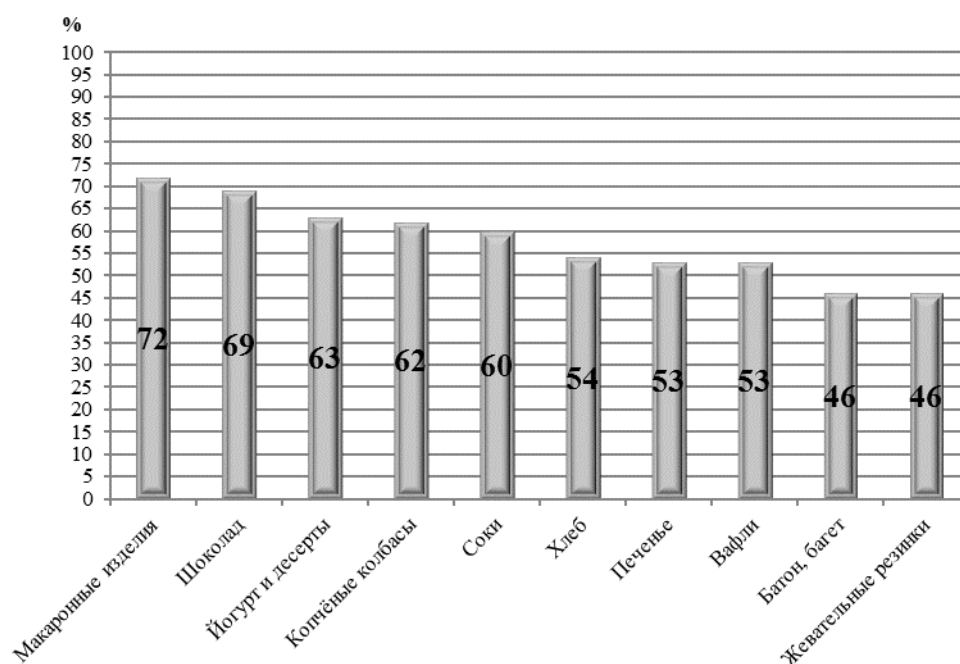


Рисунок 1 – Продукты питания, преобладающие в рационе учащихся

Изучение состава продуктов в данных товарных группах позволило выделить присутствующие в них вредные ПД.

Таблица 1 – Вредные пищевые добавки и их влияние на здоровье

Продукты	ПД	Влияние на здоровье
1. Макарон. изд.	нет	
2. Шоколад	E120	аллергические реакции
	E320, E321	заболевания ЖКТ, печени, аллергические реакции
	E450	заболевания ЖКТ. Способствует развитию остеопороза
	E536	токсичен
3. Йогурт и десерты	E331	вызывает тошноту, повышает АД, боли в животе
	E471	повышение холестерина
4. Копченые колбасы	E250	токсичный, в больших дозах смертельный, понижает АД
	E252	опасен для почек, вызывает приступы астмы, головные боли
	E310	запрещен детям, провоцирует астму, воспаления желудка
	E450, E451	заболевания ЖКТ. Способствует развитию остеопороза
	E450i	аллерген, вызывает отеки
	E536	токсичен
	E621	головные боли, тахикардия, боль в груди, слабость, покраснение кожи, губительно влияет на зрение и нервную систему, вызывает зависимость
5. Соки	нет	
6. Хлеб	E536	токсичен
7. Печенье	E223	вызывающий аллергии и приступы астмы
	E310	вызывает астму, воспаление желудка
	E466, E471	повышают холестерин
8. Вафли	E320	канцероген, обладает мутагенными свойствами
	E321	гиперактивность у детей, канцероген
9. Батон	E536	токсичен
10. Жевательные резинки	E320	канцероген, обладает мутагенными свойствами
	E421	запрещен людям с больными почками
	E950	канцероген
	E951	вызывает мигрень, аллергии, бессонницу, депрессивное состояние

Выводы. 1. Практически все учащиеся колледжа питаются продуктами со значительным содержанием как полезных, так и вредных ПД. В этой связи необходимо ограничить употребление тех продуктов, в состав которых входят вредные ПД.

2. Рекомендуем отказаться от жевательных резинок, так как в них много крайне опасных ПД, которые являются канцерогенами. Также следует минимизировать употребление шоколада, копченых колбас, печени.

3. Особое внимание следует обратить на добавку Е621 (глутамат натрия), которая способна вызывать привыкание и зависимость. Содержится в копченых и сырокопченых колбасах.

КРАГЕЛЬ, А. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Введение. В своей работе мы рассмотрели основные физические качества, в том числе выносливость и её развитие посредством физических упражнений. Основное средство физической культуры – физические упражнения. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. К числу основных физических или двигательных качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят: силу, быстроту, выносливость и координацию.

Цель работы – определить физические качества, наиболее часто используемые студентами на занятиях физической культурой.

Методы исследования. В работе применялись обзор литературы, опрос и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. На основании опроса и анкетирования, мы установили, что студенты факультета иностранных языков используют в занятиях физические упражнения на развитие следующих физических качеств:

- развитие силы используют 50% опрошенных;
- развитие гибкости, координации – 20% опрошенных;
- развитие выносливости – 20% опрошенных;
- остальные 10% опрошенных развивают другие физические качества.

Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. Тренировки, которые направлены на развитие силы, приводят к мышечной гипертрофии. В функционирующих мышцах происходит снижение сократительной активности. Если

увеличилась мышечная масса, то это значит, что значительное число мышц уже задействовано при реализации максимального усилия. В итоге это способствует повышению максимальной мощности мышц и энергопродукции анаэробных систем. Такие кратковременные физ. нагрузки, способствующие развитию силы, как спринт, требующие большого уровня анаэробного обмена веществ, способствуют не только улучшению спринтерских способностей, но и увеличению силы атлетов.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растяжку. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц повышается гибкость связок.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике и повседневной жизни. Выносливость необходима для выполнения работы средней интенсивности без наступления утомления. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Существует общая выносливость — это способность человека длительное время выполнять работу умеренной интенсивности при полном функционировании мышечной системы. Ее еще называют аэробной выносливостью, т.е. полностью обеспеченной кислородом. Общая выносливость служит фундаментом для развития специальной выносливости. Специальная выносливость - способность эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление, в определенном виде спортивной деятельности.

Выводы. Таким образом, мы установили, что наиболее часто используемыми качествами являются: сила, ловкость, координация и выносливость.

1. Мильнер, Е. Г. Формула жизни / Е. Г. Мильнер, – М. : Физкультура и спорт, 1991.–185 с.

КРЕЙДИЧ Д. Э.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАКАЛИВАНИЮ

Введение. Закаливание – комплекс процедур и упражнений, целью которых является повышение устойчивости организма к воздействию различных «агрессивных» факторов окружающей среды: холода, жары [1]. Закаливание является одним из лучших способов сохранения здоровья. *Польза закаливания заключается в том,* что человек, привыкая к холоду, легче переносит высокие температуры. Закаливающие процедуры повышают мышечный тонус, работоспособность, стрессоустойчивость, улучшают кровообращение и стимулируют обмен веществ. Кроме этого, закаливание укрепляет нервную систему, повышает выносливость организма, иммунитет и сопротивляемость болезням.

Цель работы – определить основные мотивации студентов к закаливающим процедурам, а так же положительное и отрицательное воздействие закаливания на организм.

Методы исследования. Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдения, анкетирование, опрос.

Результат и их обсуждение. Для мотивации студентов к закаливающим процедурам необходимо развивать у них понимание о необходимости и полезности их проведения. Применение закаливающих процедур следует рассматривать в системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма к различным условиям внешней среды. Обливание холодной водой рекомендуется начинать с малых доз, а лучше – изучить методику контрастного душа, которая не менее эффективна.

5 положительных эффектов закаливания:

1. Активизируется иммунитет: проведенными экспериментами при исследовании влияния обливания по утрам на организм человека доказано, что у участников эксперимента уже по истечению месяца были получены первые положительные результаты: они чувствовали себя лучше, восстановился аппетит, сон стал крепче и глубже, а в крови увеличилось количество Т-лимфоцитов. Холодная вода стимулирует иммунную систему, в результате чего организм становится более устойчивым к вирусам и инфекциям. Улучшается кровообращение, вследствие чего проходят головные боли, стабилизируется давление.

2. Стабилизируется вес: активно сжигаются жировые запасы для выработки тепла. Быстрее происходит метаболизм в организме.

3. Улучшается настроение и повышается внимательность: небольшой стресс во время обливания оказывает положительный эффект на психику человека. Тело приходит в тонус, исчезают вялость, апатия и депрессия. При регулярном закаливании холодной водой на рецепторы кожи влияет

состояние нервной системы. В кровь выделяются эндорфины и адреналин, которые повышают бодрость и концентрацию. Процедуры закаливания улучшают не только физические характеристики, но и психологические.

4. Улучшается тонус организма: под воздействием горячей воды слишком открываются поры, травмируются кровеносные сосуды и высыхивается кожный покров. Под воздействием холодной воды расслабляются мышцы, запускается система кровообращения и сужаются поры.

5. Повышается стрессоустойчивость организма: в результате обливания ускоряется дыхание, сокращаются мышцы, учащается пульс, активизируется работа надпочечников, тренируется сердечная мышца. Прокачивается объем легких, а клетки тела напитываются кислородом. Работа организма активизируется, что улучшает общее самочувствие [1].

Закаливание организма является довольно эффективным способом улучшения здоровья и предотвращения различных заболеваний. Процедуры закаливания не отнимают много времени и могут осуществляться практически каждым человеком. Одними из главных правил процедур закаливания являются постепенное увеличение дозировки и регулярность. Если соблюдать режим, организм постепенно привыкает к нагрузкам, а систематические занятия закаливанием обеспечит крепкий иммунитет.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста [2]. Большую пользу организму приносит совмещение процедур закаливания и занятия спортом.

Не стоит сочетать данные процедуры с кардио-тренировкой. *Закаливание* противопоказано людям с болезнями почек и сердечно-сосудистой системой.

Выводы. Закаливающие процедуры оказывают благотворное влияние на организм занимающихся, поскольку стимулируют иммунную систему, улучшают общее состояние организма, повышают работоспособность и эффективно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

1. Васильева, З. А. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. – М. : Медицина, 1984 – 270 с.

КРЫЛОВ А. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ: ПОЛЬЗА И ВЫГОДА

Введение. Ни для кого не секрет, что езда на велосипеде очень полезна для организма в любом возрасте, однако не все знают, чем же конкретно.

Для женщин это один из лучших способов борьбы с варикозом и отклонённым метаболизмом. Польза для фигуры очевидна, но также доказано, что катание благоприятно влияет на сон, например женщины, мало двигающиеся на работе, засыпают в два раза быстрее и спят на час дольше после 20–30-минутного катания на велосипеде в день. Данный вид физической активности приостанавливает процесс старения кожи, улучшает циркуляцию крови и ускоряет выведение токсинов. Также езда на велосипеде способствует лёгким родам, уменьшает шанс развития рака груди на 34%, а у женщин старшего возраста отдалает менопаузу на срок от 2 до 5 лет.

Для мужчин езда на велосипеде также улучшает циркуляцию крови, что увеличивает так недостающую мужчинам продолжительность жизни. Считают, что долгое пребывание в седле уменьшает потенцию, но это встречается в редких случаях чрезмерного фанатизма, в умеренных же количествах наоборот, риск импотенции снижается на 30%, что подтверждают исследования на мужчинах старше 50 лет. Для достижения результата достаточно всего 3 часов езды в неделю. Также, катание предотвращает развитие болезни Альцгеймера.

Польза для всех: независимо от пола, велосипедная езда увеличивает работоспособность сердца, уменьшает мигрени, повышает выносливость, улучшает деятельность дыхательной системы, снижает артериальное давление, повышает стрессоустойчивость. Благодаря езде укрепляются суставы, уменьшается шанс развития близорукости, улучшает регенерацию рецепторов в мозгу и выработку эндорфина.

Цель работы – определить влияние езды на велосипеде на организм человека.

Методы исследования. Ежедневная езда на велосипеде в вечернее время в течение 30–40 минут. Испытуемые молодые люди в возрасте 18–23 года ежедневно в течение 12 дней выезжали на велосипедах на примерно одинаковое время. Участие принимали 17 заинтересованных молодых людей.

Результаты и их обсуждение. Участие принимали 17 заинтересованных молодых людей в возрасте 18–23 года. Все почувствовали улучшение качества сна и скорости засыпания, повышение тонуса и увеличение выносливости. У 59% наблюдалось исчезновение головных болей, у 70% – улучшение дыхательной системы, и у 82% — повышение общего настроения.

Выводы. Таким образом, подтвердились факты о пользе езды на велосипеде. Этот вид спорта подходит почти любому среднестатистическому обывателю, т.к. повышает общее состояние и полезен почти для всех, при этом требуя малых усилий.

1. Польза от катания на велосипеде. Режим доступа: <https://veloman.by/polza-ot-kataniya-na-velosipede/>.

2. Чем полезен велосипед. Режим доступа:
<https://forwardvelo.ru/helpful/cycling/>.

КУЛЬГОВЕНЯ М. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

СТИМУЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Под познавательно-практической деятельностью мы определились подразумевать следующие моменты:

1. Наблюдение за реальными объектами и предметами (живыми и неживыми) ближайшего окружения;
2. Упражнения на овладение функциями предметов и действий с ними;
3. Обследование предметов; ориентировка в пространстве (на себя, от себя), на листе бумаги;
4. Элементарное экспериментирование с предметами.

Очевидным является то, что практически во все перечисленные моменты познавательно-практической деятельности реально включать двигательную активность дошкольников, за исключением разве что ориентировки детей на листе бумаги.

Выбранная нами тема, с одной стороны, не противоречит программным задачам воспитания и развития дошкольников, а, с другой стороны, напрямую не соотносится с ними. Вспомним *задачи*, которые стоят перед педагогом в познавательно – практической деятельности детей старшего дошкольного возраста:

- Содействовать дальнейшему развитию познавательных потребностей, стимулировать изучение живой и неживой природы, социальной сферы;
- Расширять и обогащать «поля» для осмысленной самостоятельной поисковой деятельности;
- Содействовать развитию форм познавательно – практической деятельности, широкому экспериментированию как эффективной форме познания себя и окружающего;
- Содействовать овладению общей стратегией познавательной деятельности, обследуя какое-либо явление, предмет, развёртывать свои познавательные действия в определённой последовательности: вначале данное явление как отдельное целостное образование; затем переходить к анализу связей этого явления с более общей системой, в которую данное явление включено;

- Содействовать обогащению, своевременному изменению развивающей предметной среды «фантазёров», которая бы стимулировала познавательно – практическую деятельность детей;
- Создавать возможности для исследования доступных детям предметов и явлений различными способами, используя в том числе элементарные измерительные приборы и материалы; содействовать овладению действиями с ними, накоплению опыта использования измерительных приборов в процессе познавательно – практической деятельности;
- Содействовать дальнейшему развитию, совершенствованию исследовательских действий, значимых для изучения, как конкретных предметов, так и обобщённых; стимулировать попытки использовать ранее приобретённые перцептивные умения, опыт исследования при поиске ответов на новые вопросы, в новых ситуациях;
- Содействовать в процессе познавательно – практической деятельности дальнейшему сенсорному развитию (осознанию жизненной целесообразности формы, цвета, величины ряда предметов, дифференциации усвоенных и овладению новыми сенсорными эталонами, переходу от отражения основных разновидностей свойств к их разнообразным вариантам);
- Содействовать развитию и саморазвитию в процессе поисковой деятельности как стабильных (завершённых), так и гипотетических (развивающихся) знаний, обогащению их; переходу от практических действий с объектами природы к осознанию связей между ними, а так же между действием и полученным результатом; стимулировать овладение простейшими приёмами обобщения, систематизации, классификации;
- Содействовать в процессе организации и руководства познавательно – практической деятельностью формированию основ методологических знаний, которые в элементарной форме отражают взаимосвязь предметов и явлений, их движение, изменение, возможность их качественного преобразования;
- Содействовать развитию наблюдательности, диалектичности мышления, умственных способностей «фантазёров» в процессе их познавательно-практической деятельности;
- Развивать предметно-орудийные действия детей, знакомить с функциями, назначением новых для них предметов;
- Содействовать развитию детского экспериментирования в социальной сфере (выявлению особенностей личности другого человека (взрослого или ребёнка), своих возможностей);
- Содействовать дальнейшему развитию делового общения, умения сотрудничать в процессе познавательно-практической деятельности;
- Способствовать развитию целостной личности в процессе познавательно-практической деятельности.

Последняя из перечисленных задач предполагает развитие целостной личности, то есть гармонично развитой, воспитанной нравственно, умственно, физически, а это в свою очередь отчасти можно достичь через совместную двигательную активность.

Особенности двигательной активности детей в процессе познавательно – практической деятельности, на наш взгляд, заключаются в следующем:

1. Двигательная активность дошкольников не должна быть стихийной, хаотичной, не организованной. Она требует чёткой организации, тщательной подготовки. В таком случае она будет эффективной.

2. Двигательная активность детей в процессе познавательно – практической деятельности не должна быть в ущерб реализации программных задач собственно познавательно – практической деятельности, которые перечислены выше. Двигательная активность детей должна проходить в одном русле, дополнять познавательно – практическую деятельность, однако при этом решать и свои задачи.

3. Двигательная активность детей является чрезвычайно эффективной в процессе познавательно – практической деятельности в силу специфики последней. Она даёт хороший оздоровительный результат, так как её можно реализовывать на открытом воздухе, на природе.

4. Двигательная активность влияет на интенсивность психического развития ребёнка в процессе познавательно – практической деятельности, так как в различных движениях, в игре, в манипуляциях с предметами, перемещением их в пространстве дошкольники получают развивающую информацию, познают окружающий их предметный мир. В движениях формируются такие качества ребёнка, как целеустремлённость, настойчивость, выносливость, смелость, решительность и т.д.

5. Двигательная активность является действенным средством воспитания ребёнка в процессе познавательно – практической деятельности, формирования его как личности, так как деятельность эта является коллективной, во время которой дошкольники приобретают навыки общения, социального поведения.

Выводы. Таким образом, двигательная активность детей в процессе познавательно – практической деятельности должна быть целенаправленной, организованной, спланированной, должна решать свои конкретные задачи, которые не идут вразрез с задачами собственно познавательно – практической деятельности в дошкольном учреждении. В таком случае воспитательно-образовательный процесс будет, на наш взгляд, положительным, эффективным, результативным.

1. Адашкявичене, Э. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. И. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с.

2. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам / Л. Д. Глазырина. – М. : Наука, 1996. – 284 с.

3. Змановский, Ю. Ф. Воспитательно - оздоровительная работа в дошкольном учреждении / Ю. Ф. Змановский. – М.: Просвещение, 1998. – 168 с.

ЛАЗАРЕВА К. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. В современном обществе жизнь студентов проходит в ускоренном темпе, и достаточно часто им не хватает сил и времени что бы поддерживать свой организм в оптимальном состоянии, а тело в тонусе. Студенты мало двигаются, ведут сидячий образ жизни и это является причиной избыточного веса, так не только данная проблема, возникают также проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательной и дыхательной системой.

Цель работы – проанализировать влияние нетрадиционного фитнеса на батутах, на организм студентов и на психологическое состояние.

Методы исследования. В работе применились сбор информации, анализ и синтез, сопоставление, обобщение, формулирование выводов.

Результаты и их обсуждение. Много студентов страдают лишним весом, плохим эмоциональным состоянием и естественно хотят привести себя в отличную физическую форму, однако не все знают, как правильно это сделать, и стремятся как можно быстрее достичь своей цели и могут нанести вред здоровью. Необходимо поддерживать тело в хорошей и отличной физической форме, не только тело, но и эмоциональное состояние, так как студентам необходима разгрузка от информации, которая поступает из вне, не только учеба, а также личная жизнь. Что бы поддерживать тело в отличной физической форме, студенты могут заниматься нетрадиционным видом фитнеса-фитнес на батуте. Данный вид фитнеса поддерживает тело в отличной физической форме, а также на занятиях студенты получают психологический эффект, значительно проще и приятнее тренироваться в сопровождение энергичной музыки в группе, чем индивидуально.

В организме человека происходят изменения под влиянием физических упражнений. Базовые упражнения могут комбинироваться между собой, сводиться в разнообразные связки, а затем складываться в целые комплексы, имеющие различное направление воздействия (пресс, ноги и ягодицы, спина и др.), от чего усиливается в разы степень их эффективности.

Фитнес на батутах является кардиотренировкой, так как интенсивность используемых в данном виде фитнеса упражнений увеличивает частоту пульса от 120 до 170 ударов минуту в зависимости от тренированности человека. Джампинг-фитнес повышает общую выносливость организма, в том числе за счет увеличения объема легких. Выполняемые на батутах упражнения влияют на метаболизм, ускоряют обмен веществ, благодаря чему происходит эффективное похудение. Так как тренировка фитнеса на батуте проходит в лёгкой и непринужденной обстановке и форме в сопровождении позитивной музыки, физические упражнения значительно повышают уровень эндорфина в крови, так называемого гормона радости, поэтому люди, ведущие активный образ жизни, обычно не подвержены депрессиям, эффективно противостоят стрессу и реже страдают от бессонницы [3]. Как ни странно, при всей своей легкости фитнес на батуте является одним из наиболее результативных видов фитнеса, своеобразным средством «оптимизации» физического и психологического состояния человека. Во время прыжка человек испытывает кратковременный эффект невесомости, во время которого мышцы максимально расслабляются, а когда происходит приземление на полотно, задействуются даже те мышцы, которые при занятиях обычным фитнесом остаются незатронутыми. Таким образом, состояние балансируется: сжигается максимальное количество калорий и не происходит перенапряжения организма. Занимаясь фитнесом на батутах, можно привести в порядок фигуру, укрепить позвоночник и суставы, избавиться от плоскостопия, развить координацию, гибкость и выносливость. Также прыжки на батуте напоминают занимающимся о детстве, да и в целом занятия построены нестандартно. Такая смена вида деятельности увеличивает мотивацию к посещению занятий, что в свою очередь делает результат более показательным, настроение оптимистичным, а душевное состояние уравновешенным [2].

Выводы. Регулярно занимаясь на батуте, можно не только привести свое тело в идеальное состояние, но и улучшить свою работоспособность, а также справиться с нервным напряжением и мыслить позитивно. После тренировки отсутствует чувство усталости, ощущается прилив энергии и сил. Фитнес положительно влияет не только на физическое, но ещё и на психологическое состояние человека.

1. Жесткова, Ю. К. Некоторые аспекты отношения студентов к формированию здорового образа жизни / Ю. К. Жесткова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №3. – С. 27–31.

2. Иваненко, О. Л. Фитнес-технологии: учеб. пособие / О. Л. Иваненко, Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 58 с.

3. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384

ЛАРЮШИНА С. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Стремительное развитие общества в последние годы предъявляет новые, все более высокие требования к человеку и его здоровью. Современному жителю большого города непросто сохранить здоровье в условиях, где он ежедневно подвергается воздействию множества негативных для организма факторов, влияющих как на его физическое, так и психическое здоровье. Однако необходимо отметить, что сегодня люди стали куда более ответственно подходить к вопросу собственного здоровья.

Цель работы – исследование уровня заинтересованности студентов в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни, а также выявление нетрадиционных видов спорта, находящихся сегодня на пике популярности у студенческой молодежи. В работе применялись методы теоретического уровня – изучения, обобщения и анализа и методы эмпирического уровня – опрос и анкетирование среди студентов.

Результаты и их обсуждение. Развитие нетрадиционных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании. К нетрадиционным видам спорта относятся: акваэробика, стретчинг, йога, шейпинг, роллерспорт и скэйтбординг, танцевальный спорт, паркур и т.д.

Йога – слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». «Философы – материалисты трактуют этот термин как единение, гармонию физического и психологического состояния человека, как гармонию полного физического здоровья и духовной красоты человека. Упражнения, основанные на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности, – это и есть система йоги. Известно великое множество ее разновидностей, разделов, упражнений. Наиболее важны на первоначальном этапе освоения йоги основные дыхательные упражнения » [2, с. 65].

«Стретчинг – растягивание, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений следует придерживаться следующих требований: все движения должны находиться в определенных пределах индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стретчинг» [3, с. 89]. Стретчинг широко

используется как вспомогательное средство в различных видах спорта – акробатика, спортивная аэробика, гимнастика и т.д. В результате небольшого опроса студентов удалось выявить следующие предпочтения по видам спорта. Выяснилось, что юноши занимаются следующими видами спорта: баскетбол (46%), футбол (27%), киберспорт, смешанные единоборства, пейнтбол (по 9%). А среди девушек предпочтительны следующие виды: фитнес (34%), плавание (22%), бег, занятия в тренажерном зале, стретчинг, пилатес, йога (по 11%). Также были получены следующие данные относительно видов спорта, которым бы хотели заниматься студенты: футбэг (24%), черлидинг (44%), паркур (12%), другое (20%) (фитнес, баскетбол, мини футбол, плавание). Среди опрошенных выяснилось и отношение к занятиям по физической культуре: посещают с удовольствием – 13 (37%); посещают, потому что нужно получить зачет – 16 (46%); не посещают, потому что есть освобождение от практических занятий – 5 (14%); не посещают, потому что не считают нужным – 1 (3%). Так же выяснилось, что занятия по физкультуре: полезны – этого мнения придерживаются 25 человек (72%); могли бы быть полезны – этого мнения придерживаются 4 человека (11%); абсолютно бесполезны – этого мнения придерживаются 6 опрошенных (17%). В ходе ответа на вопрос «Как Вы думаете, спорт оказывает влияние на здоровье человека?» были получены следующие данные: оказывает положительное влияние – 31 (88%); оказывает отрицательное влияние – 1 (3%); никак не влияет на организм – 3 (9%).

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало, что студенты в целом проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом. В большей мере их интересуют новые, недавно появившиеся виды физической активности и они хотели бы осваивать их и совершенствоваться в них как на занятиях физической культурой, так и во внеучебное время.

1. Аристова, Л. В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Л. В. Аристова. – М. : Просвещение, 1999. – 78 с.

2. Задворнов, К. Ю. К вопросу теоретического обоснования стратегии становления нового олимпийского вида спорта в стране / К. Ю. Задворнов. – СПб. : СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1999. – 302 с.

3. Никитин, А. Н. Социальные аспекты развития нетрадиционных и национальных видов спорта среди молодежи / А. Н. Никитин, Е. С. Утишева – М.: ФИС, 1998. – 167 с.

ЛЕОНЧИК Е. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

СТРЕТЧИНГ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ У СТУДЕНТОВ СМГ

Введение. Стретчинг (Stretching) – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Название этого направления фитнеса позаимствовано из английского языка: слово Stretch в переводе на русский означает «эластичность, растяжение». Вопреки распространенному мнению стретчинг – это не просто возможность сесть на шпагат. Есть большое количество упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики, входит в антицеллюлитную программу, а кроме того, его обязательно используют во время подготовки спортсменов во многих видах спорта.

Содержание. Во время упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счет этого и появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы и отдохнуть за считанные минуты. Важным моментом является то, что при смене интенсивности нагрузок и задействовании разнообразных видов растяжек и их комбинации вовлеченными в процесс оказываются почти все группы мышц. Существенным плюсом стретчинга является его близость к естественным движениям. Задумайтесь: когда мы пробуждаемся после сна, нет ничего приятнее, чем хорошенько потянуться. Так же приятно сделать это после длительной сидячей работы: когда мы потягиваемся, сонливость и утомление покидают наше тело! За счет стимуляции работы мышц во время растягивания, упражнения стретчинга улучшают подвижность суставов, увеличивают эластичность сухожилий и связок.

Что такое гибкость?

Гибкостью называется способность суставов совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество в первую очередь зависит от эластичности примыкающих к суставам мышц и их фасций (оболочек). Если мышцы и окружающие их ткани обладают высокой степенью эластичности, соответствующие им суставы способны совершать движения максимальной амплитуды. Если мышцы закрепощены, амплитуда движения суставов сокращается. Хотя мышцы обычно достаточно длинны, чтобы совершать движения максимальной амплитуды, эластичность их ограничена условным миотатическим рефлексом.

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические.

- Статический стретчинг - это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение тридцати секунд-одной минуты. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики. Но для общего развития, чтобы лучше разобраться в этом вопросе, следует дать определение и двум другим видам растягивания.Преимущества: удержания статического положения в конечной точке амплитуды движения более эффективны для развития гибкости, чем маховые или пружинящие.

Во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

- Динамическийстретчинг - это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

- Баллистическийстретчинг - это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Растягивайтесь правильно!

Самое важное правило: лучше тянуться меньше, чем слишком сильно! В растягиваемых мышцах должно возникать лишь легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, то может наступить обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится.

Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание начинайте с вдоха. Лишь при наклонах нужно всегда сперва выдохнуть.

Во время растягивание сохраняйте устойчивое положение, не растягивайтесь, иначе мышцы напрягутся, а в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, следует продолжить движение. Во время каждого упражнения концентрируйте внимание на той

части тела, которую растягиваете - так вы быстрее почувствуете, достаточно ли напряжены мышцы. Для этого можно самой варьировать упражнения, например, слегка изменить угол растягивания.

В чем приходиться на занятия стретчингом?

Лучше всего заниматься стретчингом без обуви – босиком. Однако, можно заниматься стретчингом и в мягкой обуви, типа чешек, балетных туфель. Одежда для занятия стретчингом не должна стеснять движения. Особых требований к форме для занятий стретчингом нет. Вы выбираете сами удобную одежду и обувь для занятий стретчингом.

Выводы. Занимаясь стретчингом, вы медленно, но верно корректируете свою фигуру, становитесь более гибкой, выправляется ваша осанка, походка.

Если вы не любите бегать, прыгать, но хотите иметь подтянутую фигуру, то приходите в специально созданные для этого группы и секции заниматься стретчингом.

ЛИПИНА Е. Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина, старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ДИЕТ НА САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Введение. Сахарный диабет – хроническое эндокринное заболевание, которое обусловлено дефицитом вырабатываемого инсулина или недостаточной его активностью. Выделяют следующие типы сахарного диабета: диабет 1-го типа (инсулинозависимый) и диабет 2-го типа (инсулинонезависимый). Лечение диабета I типа заключается в проведении заместительной терапии препаратами инсулина. При сахарном диабете II типа вначале используются препараты, стимулирующие секрецию инсулина [2].

Цель работы – Определение влияния физических упражнений и диеты на сахарный диабет.

Методы исследования. Опрос и наблюдение за пациентом.

Результаты и их обсуждение. Нами были проведены исследования на студентке 4 курса физико-математического факультета с диагнозом «Сахарный диабет II типа». Мы проанализировали результаты его лечения на протяжении последних 5 лет. Помимо терапии, которую прописали врачи нашей испытуемой, предлагались физические упражнения и несколько различных диет. Эти диеты способствовали ограничению углеводов, потребляемых пациенткой, что приводило к периодическим ремиссиям.

Врачами была рекомендована диета – стол №9. При таких рекомендациях состав белков, жиров, углеводов (БЖУ) составляет

примерно 16%:24%:60%, при этом, все продукты должны быть обезжирены. Питание должно быть очень частым и дробным, примерно каждые 3 часа, т.е. 5-6 раз в день. Врачи порекомендовали так же принимать таблетки, но уровень сахара в крови при этом не снижался, а только с годами увеличивался.

На протяжении последних 3 лет наблюдаемая отказалась от всех таблеток и нашла новую методику – низкоуглеводную диету. Питание каждые 2-3 часа малыми порциями. При этой диете рекомендовалось более жирная пища, белок и овощи. При таких рекомендациях состав БЖУ должен быть примерно 50%:25%:25% плюс физические нагрузки. При таком питании нет резкого всплеска сахара в крови и высокого инсулина, не было тяги к сладкому, аппетит уменьшился. В результате, за месяц сахар снизился. Вес снизился с 90 кг до 75 кг за 6 месяцев. На такой диете не рекомендовалось долго находиться, питание изменилось и, спустя 2 года, сахар опять поднялся и вес тоже.

В процессе поиска новых путей лечения пациенткой была опробована кетогенная диета совместно с интервальным голоданием. Интервал между последним и первым приемом пищи следующего дня как минимум должен быть 16-18 часов. Интервальное голодание – это питание 16:8 или 18:4, 1-2 или 3 раза в сутки. Кетогенная диета – это диета с очень низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров. При кето-диете состав БЖУ примерно равен 15%:80%:5%. Может показаться, что жиров очень много, но на самом деле процентное отношение указано в калориях, а небольшое количество жира дает очень много энергии. Надо употреблять жирные продукты и нельзя обезжиренные. Придерживаясь такой диеты, пропадает чувство голода. Это говорит о том, что нет всплеска инсулина, нет всплеска глюкозы. За неделю уровень глюкозы в крови снизился почти до нормы [1].

Вспомогательный метод терапии – физические упражнения. При выполнении физических упражнений умеренной интенсивности организм сжигает большое количество глюкозы. Приходит в норму обмен веществ, укрепляется сердечно-сосудистая система. Заниматься надо каждый день. При сильной усталости увеличивается аппетит, и обильная еда может свести на нет все положительное влияние физических нагрузок. Усталость провоцирует стресс и выброс гормонов надпочечников, что увеличивает содержание глюкозы в крови. Поэтому рекомендуется подбирать вид физических нагрузок, который бы подходил спортивной форме пациента – зарядка, прогулки, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде. Наша исследуемая проводила утренние зарядки, занималась скандинавской ходьбой каждый день, 1 раз в неделю – плавание.

Выводы. Таким образом, кето-диета дала наибольший эффект среди применяемых ранее, на ней легче всего, и человек не ходит голодным. Физические нагрузки без диеты дают очень маленький результат, низкоуглеводная диета дает хороший результат, но комбинация кето-

диеты, интервального голодания и физкультуры дает отличный результат и помогает добиться стойкой ремиссии.

1. По науке. Кето-диета – что говорят исследования? Подробное руководство. [Электронный ресурс]. – zen.yandex.ru. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/denisfiber/po-nauke-keto-dieta-chto-govoriat-issledovaniia-podrobnoe-rukovodstvo-5db780ef5ba2b500ad209478> – Дата доступа: 27.02.2020.

2. Сахарный диабет: что это за болезнь? [Электронный ресурс]. – 11gp.by. – Режим доступа: <https://11gp.by> – Дата доступа: 27.02.2020.

ЛИС М. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Введение. Плавание относится к числу основных средств физического воспитания и важным прикладным двигательным навыкам. Плавание - жизненно важный для человека навык в быту, труде и военном деле. Умение плавать необходимо каждому человеку.

Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Непрерывно совершенствуются формы и методы преподавания, систематизируются упражнения в плавании, изучается техника спортивных способов плавания, стартов и повторов ведущих пловцов планеты. Большое значение для дальнейшего расширения возможностей плавания в практике работы со студентами имеет оптимизация преподавания этой дисциплины, к примеру, включение в учебный процесс новых технологий преподавания занятий.

Для современного этапа преобразований в системе высшего образования в Беларуси характерно изменение и совершенствование программ и технологий обучения. Одновременно идет реорганизация ряда вузов в академии физической культуры, а отдельные академии - в университеты. Вместе с этим, на "качество процесса обучения студентов значительное влияние оказывают учебные планы высших учебных заведений, уровень подготовки профессорско-преподавательского состава, контингент обучаемых, состояние материальной и спортивной базы.

Совершенствование процесса обучения в физкультурных вузах направлено не только на получение профессиональных знаний в избранных видах спорта, но и на овладение знаниями, навыками и умениями базовых видов спорта, входящих в учебный план.

Практика работы показывает, что студенты-спортсмены испытывают большую физическую нагрузку и много занимаются теоретической

подготовкой по дисциплинам, изучаемым в ходе обучения. Вместе с этим, уровень начальной подготовленности поступивших в вуз постепенно снижается, что не позволяет им успешно освоить программу обучения. Это в значительной степени обусловлено тем, что в ряде вузов физической культуры абитуриенты не сдают вступительный экзамен по плаванию, что отражается на усложнении работы и приводит к снижению качества подготовки в этой важной практической дисциплине.

Цель работы - изучить возможности усовершенствования методики обучения плаванию студентов в вузах с их особенностью адаптации организма к водной среде.

Методы и организация исследования. В ходе работы были использованы следующие методы исследования: анкетирование, педагогические наблюдения, тестирование.

Результаты и их обсуждения. Проблеме совершенствования методики обучения плаванию во всех ее аспектах уделялось и уделяется в настоящее время большое внимание. В действующих учебниках по плаванию

для студентов педагогических вузов и институтов физической культуры значительное внимание уделено методике обучения плаванию. В практической деятельности руководствуются положением, что под не умеющими плавать следует понимать тех, кто не может держаться на воде.

Выводы. Обучение студентов технике спортивного плавания по существующим методикам и программам является недостаточно эффективным по многим причинам. Одна из них заключается в том, что не всегда в полной мере учитывается физическое состояние студента, его готовность к успешному овладению навыком плавания.

Основы начального обучения плаванию для умеющих держаться на воде обоснованы для их использования в коллективах физической культуры. Навыки плавания могут успешно формироваться и в возрасте 16-18 лет. На небольшой глубине они формируются быстрее, чем небольшой. У юношей на глубокой воде это происходит раньше, чем у девушек, причем лучше на спине, чем всеми способами одновременно, которые требуют значительного времени на их овладение.

Предложен ряд методических разработок, позволяющих устранить у студентов вуза водобоязнь с помощью индивидуализации учебного процесса, и тем самым у части студентов, страдающих водобоязнью, снять преграду в освоении навыка плавания.

1. Савельев, Ю. М. Преподавание курса плавания в ИФК для студентов, специализирующихся в разных видах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. М. Савельев. – М., 1987. – 26 с.

2. Теория и методика преподавания : учебник / под. ред. И. Л. Гончара. – Минск : Четыре четверти : Экоперспектива, 1998. – 213 с.

ЛОГВИНА Ю. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ПРИОРИТЕТНОСТЬ ВЫБОРА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Введение. Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий и физических качеств свидетельствует о наличии у студента осознанного, активного интереса. Однако, подбирая упражнения и нагрузки, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций студента решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Развитие физических качеств у студентов обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность.

Цель работы – выявление наиболее развиваемых физических качеств среди студентов факультета иностранных языков.

Методы исследования. В работе применялись опрос и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Физическая подготовленность студента характеризуется степенью развития основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь.

На основании исследования мы определили, что упражнения на развитие силы используют 40% студентов факультета иностранных языков. Уровень силы характеризует определенное морфофункциональное состояние мышечной системы, обеспечивающей двигательную, корсетную, насосную и обменную функции. Нормальный уровень силы –

необходимый фактор для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности. Влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека.

30% студентов развивают гибкость. Под гибкостью понимают способность к максимуму по амплитуде движениям в суставах. Гибкость – это морфофункциональное двигательное качество. Воспитание гибкости должно с запасом обеспечивать требуемую максимальную амплитуду движений и не стремиться к предельно возможной степени. В последнем случае это ведет к травмированию и нарушению осанки. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

15% студентов развивают выносливость. Выносливость определяет возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. Выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья. Секрет выносливости состоит в направленной подготовке организма. Для развития выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе

Остальные средства физической культуры составляют 5%.

Выводы. На основании полученных результатов мы определили, что средства физической культуры с целью развития силы используют 40% студентов, гибкости – 30%, выносливости – 15%, остальные физические качества – 15%.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь / В. И. Ильинич : учебник. – М. : Гардарики, 2005. – С. 87–101.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – С. 54–98.

ЛОГВИНА, Ю. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Введение. Благодаря последним достижениям различных наук можно встретить различные определения слову «закаливание». Но прежде всего под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов. Это толкование более узко описывает саму сущность закаливания.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Оно повышает работоспособность и выносливость организма. Важнейшим преимуществом закаливания является то, что им могут заниматься люди вне зависимости от их возраста и физического развития. Медицинских противопоказаний от закаливания нет, исключая острые лихорадочные заболевания. Однако существует ошибочное мнение, что людям с ослабленным здоровьем закаливающие процедуры не рекомендованы. Для них следует индивидуально правильно подобрать и назначить определённое количество процедур.

Цель работы – определение наиболее эффективных методов закаливания вне зависимости от возрастной группы.

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

Результаты и их обсуждение. Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.

Воздух – это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей: непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде эти процедуры назначаются как лечебное средство.

Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови за счет насыщения кислородом.

Вода является общепризнанным средством закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать. Принцип постепенности

легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Существует несколько отдельных способов закаливания водой: обтирание, обливание, душ, купание, моржевание. Для закаливания рекомендуется проводить обтирание по утрам в одно и то же время, после зарядки. Купание повышает интенсивность обмена веществ, тренирует сердечно-сосудистую и нервную системы. Следует обратить внимание на то, что купаться не следует при повышенной температуре тела, при острых и инфекционных заболеваниях, при некоторых заболеваниях сердца и сосудов, а также при склонности организма к кровотечениям. Моржевание – это купание в открытом водоёме в зимнее время. Перед процедурой необходима консультация врача.

Закаливание солнцем ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Воздушному стилю закаливания придерживаются 70% опрошенных. Обосновывается это тем, что этот вид закаливания является наиболее простым и безопасным. Статистика показывает, что о моржевании знают только 5% опрошенных людей, но никто из них не следует этому методу закаливания. Однако закаливание водой в душе практикуют 15%. Закаливание солнечными лучами популярно среди 95% опрошенных. Остальные стараются избегать такой вид закаливания в связи с проявлением хронических заболеваний кожи.

Выводы. Большинство людей практикует закаливание, не задумываясь об этом, что аргументирует их неосведомлённость в этом вопросе. Наиболее распространёнными видами закаливания являются закаливание воздушными массами и солнечными лучами. За ними следует обливание водой, которое наиболее известно среди опрошенных, но менее используется.

1. Тимофеева, А. М. Беседы детского доктора / А. М. Тимофеева – М.: Теревинф, 1995. С. 46-84.

2. Волокитина Т. В. Основы медицинских знаний: учебное пособие/ Под ред. Т. В. Волокитиной, Н. И. Никитинской, Г. Г. Бральниной – М.: Академия, 2010. С. 23-54.

МАНЧАК Т. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Из года в год, число студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению, резко возрастает. Недостаточная двигательная активность (гиподинамия) способствует возникновению ряда заболеваний, которые впоследствии требуют длительного лечения и восстановления организма. Вследствие гиподинамии у молодых людей возникают дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника и со временем развивается преждевременное старение внутренних органов и систем.

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

Цель работы – определение роли реабилитационных тренажеров в учебном процессе.

Методы исследования. В работе применялось изучение и анализ литературных источников, электронного ресурса, наблюдение, опрос.

Результаты и их обсуждение. С целью профилактики развития заболеваний и их лечения эффективным считается применение реабилитационных тренажеров в учебном процессе студентов специального медицинского отделения.

К реабилитационным тренажерам относятся: кардиотренажеры, силовые тренажеры, иппотренажеры, виброплатформы, раскачивающиеся тренажеры..

Выполнение физических упражнений на силовых тренажерах оказывает положительное влияние на развитие силы у занимающихся и воздействует на работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Кардиотренажеры повышают функциональные возможности организма, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Электромагнитные дорожки имитируют бег по пересеченной местности, регулируют нагрузку в зависимости от изменения частоты сокращений сердца.

Эллиптический кросс-тренажер особенно полезен при реабилитации, т.к. позволяет избежать нагрузок на суставы. Подвижные рукоятки развивают мышцы рук и туловища.

Степперы – тренажеры, имитирующие подъем по лестнице, хорошо развивают мышцы ног, однако противопоказаны при заболевании суставов. При работе на степпере активно работают мышцы ног и ягодиц.

Гребной тренажер – тренажер, сочетающий аэробную нагрузку с силовой. При помощи данного тренажера можно тренировать все группы мышц, совершенствовать координацию движений, развивать гибкость.

Велотренажер – один из самых эффективных тренажеров для развития общей выносливости организма. Занятия на данном тренажере развивают выносливость сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

При занятиях на реабилитационных тренажёрах рекомендуется соблюдать некоторые правила. Тренировку следует начинать с разминки. В начале занятия дается незначительная нагрузка на организм занимающегося, а к середине занятия нагрузку рекомендуется увеличить. При выполнении физических упражнений на реабилитационных тренажёрах следует соблюдать принцип «от простого к сложному». В промежутках между выполнением упражнений на тренажерах рекомендуется применять релаксационную физическую культуру. Релаксационная гимнастика – произвольное расслабление мышц. Гимнастика состоит в принятии телом определённых поз и их фиксации, что позволяет человеку расслабить мышцы своего тела. Особое внимание необходимо обращать на показатель частоты сердечных сокращений, который не должен превышать границы тренировочного эффекта.

Выводы. Таким образом, использование реабилитационных тренажеров в учебном процессе по физической культуре студентов специального медицинского отделения даёт возможность повысить уровень физической подготовленности занимающихся, облегчает технику выполнения упражнений, способствует улучшению эмоционального фона. Регулярные занятия студентов на реабилитационных тренажёрах улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, работоспособность и ускоряют восстановление здоровья после перенесённых заболеваний.

1. Борисова, Н. Ю. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Н. Ю. Борисова, Т. Н. Галкина, Я. Е. Якимова // Актуальные вопросы современной педагогики: матер. VIII Междунар. науч. конф., Самара, март 2016 г. – Самара : ООО "Издательство АСГАРД", 2016. – С. 248–251.

2. Козлова, Н. И. Организация физического воспитания студентов специального медицинского отделения / Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий // метод. рекомендации – Брест : БрГТУ, 2013. – С. 45–49.

МАРКЕВИЧ К. Л., ОПОЛЬКО П. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

ФИТНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН

Введение. Современные женщины все активнее участвуют в различных спортивных состязаниях и занимаются разнообразными формами физической активности, в том числе и фитнесом. Двадцать лет назад большинство женщин упражнялись лишь для того, чтобы улучшить фигуру. Сейчас они играют в баскетбол, занимаются велосипедным спортом или плаванием, чтобы добиться высоких результатов и испытать чувство удовлетворения, и, конечно, для собственного здоровья.

Разумеется, мужчина, если он крупнее, сильнее вас, то, вероятно, быстрее бегает, дальше посылает снаряд и выше прыгает (проявление скорости, как и мощности, требует физической силы). Однако женщины более выносливы, обладают большими резервами энергии, в жаркую и в холодную погоду женский организм более эффективно осуществляет процессы терморегуляции.

Количество женщин, которые ныне приобщаются к занятиям всеми популярными видами спорта, во много раз превышает число мужчин, занимающихся физкультурой: 3 из каждых 5 бегунов или велосипедистов — женщины, и 4 из 5 игроков в баскетбол — тоже. Женщины составляют 49% всех занимающихся теннисом, 44% — горнолыжным спортом, 39% — туризмом и т. д.,

Результаты и их обсуждение. Фитнес, как форма самовыражения, и его виды.

Ваше тело предназначено для движений. При малоподвижном образе жизни давление повышается, аппетит пропадает, кости становятся хрупкими, мышцы болят, вы быстро утомляетесь, у вас портится настроение, нередко наступает период депрессии. Если бы вы жили много веков назад, то вам приходилось бы двигаться в поисках пищи, при постройке жилища, изготовлении одежды, сборе топлива. Кроме того, вы бы бегали наперегонки, танцевали национальные танцы, участвовали в соревнованиях в метании, катались с гор, играли в различные игры, требующие хорошей физической подготовки. В наше время для того, чтобы одеть и прокормить себя, не особенно нужны физические усилия, но вам по-прежнему нужны физические упражнения, чтобы чувствовать себя здоровой и энергичной.

В наше время женщинам, чтобы иметь хорошую физическую подготовку, стройное тело и уверенность в себе, не обязательно изнурять себя диетами и бесполезными нагрузками. Нужно просто найти занятие, которое станет частью жизни, которое вы не бросите через неделю, а будете регулярно улучшать свои результаты. Именно поэтому

большинство женщин отдают предпочтение фитнесу. Многие считают, что фитнес – это набор упражнений для похудения, но это не так. Фитнес имеет много видов, некоторые из них требуют не только физических усилий, но и моральных, а также творческого подхода.

Самыми известными и предпочитаемыми видами фитнеса являются:

Йога – совокупность духовных, психических и физических практик индуизма и буддизма, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями. Упражнения в данной методике представляют собой позы, которые необходимо выдерживать некоторое время. Они направлены на развитие силы, выносливости, гибкости, улучшение осанки и обмена веществ.

Шейпинг – вид ритмической гимнастики, который включает в себя комплекс простых и доступных упражнений, направленных на совершенствование фигуры.

Калланетика (англ. callanetics) – система упражнений на растяжку и статические нагрузки, которая чередуется с асанами йоги.

Пилатес – комплекс упражнений, который направлен на создание здорового и подтянутого тела. Основной упор в пилатесе делается на мышцы живота, спины и малого таза.

Бодифлекс – система упражнений, которая сочетает в себе правильное дыхание (дышать нужно особым способом) и упражнений на растяжку. Выполнение данных упражнений способствует снижению веса, укреплению мышц и улучшению общего самочувствия.

Аэробика – вид гимнастики, который состоит из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Упражнения в аэробике: ходьба, бег, прыжки, упражнения на гибкость и т.д.

Стрип-пластика – это разновидность аэробики, которая очень напоминает эротический танец, который наполнен необычайной чувственностью и пластикой. Занятия этим видом фитнеса укрепляет мышцы и оказывает благоприятное влияние на весь организм. Стрип-пластика не требует обнажения.

Аквааэробика – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку.

Воркаут (англ. workout) – любительский вид спорта, который заключается в выполнении упражнений на спортивных площадках. Большинство упражнений воркаута требуют наличия перекладины, брусьев, шведских стен, рукоходов и т.д.

Кроссфит – разновидность фитнеса, суть которого заключается в постоянно изменяемых функциональных движениях, выполняемых с большой интенсивностью. Кроссфит способствует развитию физической формы спортсмена, реакции, скорости.

Рекомендации к занятию фитнесом.

В наше время есть множество фитнес-центров, предлагающих программы, которые способствуют оздоровлению человеческого организма. Программы оздоровительных упражнений направлены не только на улучшение физического состояния, но и на снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако, прежде чем приступать к занятиям, нужно поставить вашего тренера в известность о степени вашей физической подготовки. Также нужно обязательно предупредить, если у вас имеются какие-либо заболевания: сердечно-сосудистые, астма и другие. Это важно для составления плана тренировок и определения степени нагрузки на организм.

Положительное влияние фитнеса на здоровье человека сказывается и при тренировках дома. Если вы новичок, начинать занятия нужно с постепенных нагрузок и простых упражнений. Например, очень хорошее упражнение для новичков — ходьба или бег трусцой. Но это упражнение нужно начинать с небольших расстояний и без отягощения. В дальнейшем можно применять отягощения, например, гантели, но постепенно.

Тренировки можно проводить 3 раза в неделю. Этого вполне хватит. Спустя некоторое время, когда ваш организм привыкнет к нагрузкам, можно переходить к более интенсивным тренировкам, например к аэробике.

Что касается питания, не нужно употреблять низкокалорийные продукты. При занятиях физическими упражнениями организму нужны углеводы. Без сбалансированного питания, вы не добьетесь никаких результатов, а, наоборот, можете набрать вес или истощить организм.

Выводы. Занятия фитнесом помогают похудеть и это цель 95% женщин, начинающих тренироваться. Для видимого результата нужно найти свою эффективную программу, которая будет задействовать все мышцы тела. Иногда приходится перепробовать несколько вариантов. Нужно также учитывать уровень подготовки и состояние здоровья.

После осуществления вашей цели, ни в коем случае, не бросайте занятия. Если бросить поддерживать тело в тонусе, то достигнутый вами результат можно потерять в короткие сроки, и в дальнейшем будет трудно его вернуть. Что бы ни произошло — никаких потерь «достигнутых целей», организм нужно постоянно поддерживать в тонусе.

1. Розенцвейг, С. Фитнес для женщин / С. Розенцвейг. – М., 2007 – С. 3–10 с.

2. Семенихин, Д. В. Фитнес – это легко / Д. В. Семенихин. – М. : ЗАО «ОАЗИС» – Дизайн. – С. 20–21.

МИЗЕРИЯ Е. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В СПЕЦМЕДГРУППАХ

Введение. В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения актуальна для всех цивилизованных стран. Способы решения этой проблемы определяют социально-экономические условия жизни, уровень развития науки и культуры в любом государстве. В Республике Беларусь уделяется большое внимание физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, колледжей и университетов. Негативные изменения в состоянии здоровья подрастающего поколения требуют особого внимания к вопросу организации физического воспитания, в частности, с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Физическое воспитание имеет, прежде всего, социально-гигиеническое значение. При условии рационального применения физических упражнений улучшается физическое развитие, укрепляется здоровье, повышается работоспособность и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды. Под рациональностью, в данном случае, подразумевается адекватность характера упражнений, их объема и интенсивности состоянию здоровья, возрастным и, особенно, индивидуальным морфофункциональным особенностям детей, подростков, юношей и девушек.

В специальную медицинскую группу для занятий физической культурой распределяются обучающиеся, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Обучающиеся в специальной медицинской группе допускаются к учебным занятиям по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» по специальным программам.

Обучающиеся в данной группе освобождаются от сдачи нормативов по физической подготовке и не допускаются к занятиям в кружках, секциях, группах по спортивным интересам, подготовке и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.[2]

Результаты и их обсуждение. В процессе физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение иммунитета;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;

- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- обучение элементарным навыкам самоконтроля.

С начала занятий в СМГ у учащихся необходимо подсчитывать частоту сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока. В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами.

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнениями.

Занятия в спец. мед. группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. [1]

При выполнении общеразвивающих упражнений на занятиях особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. Специальные дыхательные упражнения позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике. В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Зависит гибкость от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а также от

нервной регуляции тонуса мышц. Также она зависит от пола, возраста, времени суток (утром гибкость снижена)

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения определенных упражнений на растяжение мышечно-связочного аппарата.

При различных заболеваниях учащимися СМГ должны выполняться индивидуальные упражнения на развитие гибкости, в которых учтены особенности этих заболеваний.

Выводы. Преподавателю физкультуры следует помнить, что у студентов СМГ способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья.

Преподаватель физкультуры должен иметь специальную подготовку, знание основ патологии и влияния физических нагрузок на больной организм. Он обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз, и рекомендуемые средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физкультуры и закаливающих процедур. Обязанность преподавателя - постоянно вести контроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки утомления и др.) переносимости нагрузок занимающимися. Сложности в дозировании нагрузок возникают, когда группы студентов неоднородны по характеру заболеваний. Поэтому следует проводить индивидуальные или малогрупповые занятия. .[3]

1. Мазина, Д. И. Лечебная физическая культура в вузах. / Д. И. Мазина, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва. // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7–2. – С. 97–98.

МИСЬКО А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ: СПОРТ ИЛИ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

Введение: Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей.[1].

Цель работы. Изучить отношение учеников в школе к урокам физкультуры.

Гипотеза: чем старше становится ребенок, тем он серьезнее относится к уроку физкультуры.

Материалы и методы исследования. Для изучения отношения учеников к урокам физкультуры нами была составлена анкета, состоящая из 10 вопросов. Всего в опросах приняло участие 60 учащихся г. Бреста. 3 класс - 20 человек, из них 10 мальчиков, 10 девочек. 7 класс - 20 человек, из них 10 мальчиков, 10 девочек. 11 класс - 20 человек, из них 10 мальчиков, 10 девочек.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты: для учеников 3 класса физкультура – это спорт (53% мальчики, 47% девочки). Ученики 7 класса разошлись во мнении: 60% считают это развлечением (32% девочки, 28% мальчики), 30% считают физкультуру спортом (22,5% мальчики, 7,5% девочки), 10% говорят, что это ненужный предмет (6,7% девочки, 3,3% мальчики). Большинство учеников 11 класса (75%) считают, что физкультура – ненужный предмет (40% девочки, 35% мальчики), остальные считают, что это спорт (25%, из них 15% мальчики, 10% девочки).

Выводы. Гипотеза о том, что чем старше становится ребенок, тем он серьезнее относится к уроку физкультуры, не подтвердилась. Самое серьезное отношение к уроку физкультуры, не у одиннадцатиклассников, как мы предполагали, а у третьеклассников. Так же мы выяснили, что отношение к физкультуре у девочек и мальчиков разного возраста одинаковое.

1. Сохань, Л. В. Образ жизни молодежи / Л. В. Сохань // Социология молодежи:энциклоп. словарь / отв. ред. Ю .А. Зубок, В. И. Чупров. М.; Academia, 2008. — С. 75.

МИТЬКО В. Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Введение. Физиологами установлена определённая закономерность между интенсивностью физических нагрузок и умственным трудом. Так, ходьба со скоростью 4-6 километров в час положительно влияет на работоспособность всех систем организма. При нагрузках статического характера отмечаются значительные изменения высшей нервной деятельности. Физические нагрузки вызывают перестройку кровообращения.

Цель работы – определить, является ли спортивное ориентирование средством укрепления здоровья студента, воспитания сил, ловкости, выносливости.

Методы исследования. Нами были использованы метод сравнения и метод анализа литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Спортивное ориентирование – это планомерное и систематическое использование студентом физических упражнений с целью развития двигательных качеств (скорости, силы, ловкости и выносливости), повышения общей работоспособности, укрепления здоровья.

В спортивном ориентировании большую роль играет аутогенная тренировка – специальная методика внушения и самовнушения, оказывающая действие на сознание, отрицательные эмоции, а также изменяющая деятельность различных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной).

Продолжительность одного занятия 5-7 минут. Занятия проводятся три раза в день: утром – после зарядки, днём – перед обедом, вечером – перед сном, а затем аутогенная тренировка переходит в естественный сон. Самовнушение способствует саморегуляции функций организма [1].

Занимаясь спортивным ориентированием, студент должен учитывать следующие принципы: он должен сознательно и активно относиться к занятиям; тренировки должны быть наглядными и доступными; следует соблюдать единство разносторонних и специальных занятий; тренировки должны быть без длительных перерывов, цикличными и круглогодичными; физические нагрузки необходимо увеличивать постепенно.

Из многообразия традиционных физических упражнений выделяются несколько наиболее важных для спортивного ориентирования.

1. Бег через лес с разной интенсивностью.
2. Бег по лесу в тяжелой обуви.
3. Бег через кустарник.
4. Ходьба с рюкзаком (10-15 кг) в песчаный подъем.

5. Преодоление препятствий по узкой опоре (бревну через овраг).
6. Бег с измерением расстояний в разных условиях.
7. Бег по лестнице [2].

Кроссовая подготовка студента – ориентировщика способствует развитию и совершенствованию техники бега по пересечённой местности, воспитанию морально - волевых качеств, закаливанию и укреплению организма.

Регулярные занятия бегом повышают потолок потребления кислорода, усиливают окисление жировых веществ в мышцах, увеличивают толщину и кровоснабжение мышечной стенки желудочков сердца, ударный и минутный выброс крови. Сердце бегуна перекачивает за минуту 20-40 литров крови, а в покое – лишь 3-4 литра. Потребление кислорода в минуту колеблется от 2,5 до 6 литров и зависит от интенсивности беговых нагрузок. В покое величина потребления кислорода равна 300-500 миллилитрам.

Техника дыхания кроссмена – ориентировщика также имеет огромное значение. Частота дыхания в покое колеблется от 10 до 20 вдохов в минуту. Легочная вентиляция при беговых нагрузках может достигать 35-50 вдохов.

Повышение нагрузки для расширения физических возможностей требует постоянного контроля за организмом занимающихся. Основные методы контроля в тренировочном процессе – это биохимический контроль (состав крови – лактат и мочевины, мочи – гормоны, ферменты, соли и т. д.), проводится в физкультурном диспансере; медико-биологический контроль (ЧСС, давление, максимальное потребление кислорода и т. п.), проводится в диспансере.

Выводы. Таким образом, мы можем сделать вывод, что систематические занятия спортивным ориентированием совершенствуют физические качества студента, повышают их энергетический потенциал и функциональные способности, улучшают координационные возможности мышечного аппарата, повышают сопротивляемость организма к недостатку кислорода и возбудителям болезней.

1. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л. А.Вяткин, Е. В.Сидорчук, Д. Н.Немытов. – 2-е изд., доп.. – М. : Академия, 2004. – 208с.

2. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп.. – Минск. : Полымя, 1990. – 139 с.

МОИСЕЙЧИК А. Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

Введение. На протяжении периода обучения в университете студентам необходимо усваивать большой объём информации. По этой причине они ищут способы повышения активности мозга, развития памяти и внимания. Одним из таких способов являются занятия физической активности.

Цель работы – выявление зависимости между физической активностью и умственными способностями человека. В работе применялись результаты экспериментов, связанные с влиянием физической активности на способность справляться с интеллектуальными задачами, исследования учёных-биологов в области нервной системы.

Физическая нагрузка может направленно влиять на мозг человека, активировать отдельные его участки, а также улучшать память и внимание. Она также ускоряет развитие и разветвление дендритов – нейронных отростков. Изначально считалось, что данный эффект проявляется лишь в тех участках мозга, которые отвечают за двигательную активность. Но, как показали дальнейшие исследования, подобные процессы происходят и в других областях мозга, в том числе и отвечающих за память, мышление и обучение.

Рост дендритов обуславливает все мыслительные процессы. При помощи нейронных связей мозг реализует все необходимые функции. Когда-то считалось, что наиболее развитые нейронные сети не изменяются и отличаются статичностью. Однако учёные доказали, что это не так: нейронные сети можно менять посредством учёбы, навыков и спорта. Способность нейронных сетей изменяться называют нейропластичностью. Занятия спортом могут оказывать влияние на нейропластичность как кратковременно, так и долговременно, что приводит к повышению умственных способностей студента, а также более быстрой обработки информации мозгом[3].

При физической нагрузке увеличивается интенсивность обмена веществ, что положительно влияет на синтез стволовых клеток. Стволовые клетки способствуют обновлению и омоложению не только тканей мозга, но и всего организма в целом.

Физическая нагрузка также благоприятно влияет на память студента. Было проведено исследование, согласно которому учащиеся были разделены на 2 группы для решения одинаковых тестов на запоминание. Первая группа чередовала выполнение задания с физическими упражнениями, другая – с пассивным отдыхом. Было отмечено, что группа, которая чередовала решение теста с физической активностью, повысила показатели запоминания с 62% до 73%, в то время как вторая группа улучшила показатели лишь на 2%. При

занятиях спортом увеличивается частота сердечных сокращений, что увеличивает объём поступающей в мозг крови.

Занятия спортом влияют и на обучение. Для нормального функционирования мозга необходимо достаточное количество кислорода и поступление нервных импульсов от мышечной системы. Немаловажную роль играет благоприятный эмоциональный фон. Кислород необходим организму для осуществления процессов окисления, результатом которых является выработка энергии. Человеческому мозгу нужно в 5 раз больше кислорода, чем сердцу и в 20 раз больше, чем мышцам. Эффективное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивает поступление кислорода в органы и ткани, вследствие чего оказывает положительное влияние на центральную нервную систему.

Учеными также было доказано, что физическая активность способствует увеличению способности мозга концентрироваться на определённой задаче. Был проведен эксперимент: с помощью электроэнцефалографа ученые следили за уровнем активности мозга при условии изменения нейроэлектрических сигналов. В результате исследования они выяснили, что физическая активность обеспечивает высокий уровень внимания[2].

Спорт вырабатывает устойчивость к стрессам, а также способствует выработке эндорфина – гормона счастья. В период обучения в вузе студенты сталкиваются с огромным количеством напряжения, которое легко может перерасти в стресс. Загруженный режим дня, необходимость усваивать большой объём информации, сдача сессии – всё это может легко привести к стрессовым состояниям. Для того чтобы эндорфин начал вырабатываться в мозгу, необходимо физическое напряжение. При разумной смене физических упражнений, которые задействовали бы разные группы мышц, даже при средней интенсивности занятий можно обеспечить устойчивое поступление эндорфина в организм. Эндорфин активно вырабатывается при выполнении упражнений на растяжку, а она хорошо способствует приливу крови к занемевшим или затёкшим органам[1].

Выводы. Таким образом, существует прямая зависимость между физическими нагрузками и умственной активностью студента. Упражнения благоприятно влияют на обучение, способствуют развитию памяти, увеличению скорости обработки информации и лучшей концентрации внимания, а также помогают бороться со стрессом.

1. Бройнинг, Л. Г. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин / Л. Г. Бройнинг ; пер. с англ. М. Попова. – 4-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 320с.

2. Рютина, Л. Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л. Н. Рютина, А. В. Дьякова // Colloquium-journal. – 2017. – №7.

МОШИК Л. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. С. Лукашевич, преподаватель

АКТУАЛЬНОСТЬ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕЖИМЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Введение. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. [1, с. 4]

В условиях быстрого темпа жизни и нехватки времени у многих возникают затруднения с занятиями спортом, некоторые просто отказываются от них в пользу других дел, имеющих в их глазах больший авторитет. И тем не менее для поддержания здоровья не обязательно проводить длительные полноценные тренировки по часу и более, вполне достаточно каждый день утром 5-6 минут уделять гигиенической гимнастике.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – это комплекс физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

Утренняя зарядка выполняет ряд задач: «разбудить» организм человека, подготовить его к активной деятельности; разносторонне, но умеренно воздействовать на мышечную систему; активизировать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем человеческого организма; стимулировать работу внутренних органов и органов чувств; способствует формированию правильной осанки, хорошей походки и профилактике плоскостопия.

Таким образом, нельзя отрицать пользу утренней зарядки. Целью моего исследования является: выяснение места утренней гигиенической гимнастики в режиме студентов ВУЗа; анализ и предложение путей решения возникших проблем.

Результаты и их обсуждение. В рамках исследования был проведён анонимный опрос среди студентов 3 курса физико-математического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина. Было опрошено 57 студентов. Данные опроса показали, что 37,1% студентов иногда делают зарядку в зависимости от настроения, 62,9% – не выполняют утреннюю гимнастику вообще, среди причин такого поведения назывались следующие: нехватка

времени, лень, отношение к гимнастике как к постоянной трате времени, а также занятие спортом в другое время суток. Треть всех опрошенных (33,3 %) относятся к утренней гимнастике как к пустой трате времени, остальные две трети опрошенных (66,7 %) считают её крайне полезной для здоровья, но при этом на вопрос «Делали ли бы вы утреннюю зарядку, если бы у вас было больше времени?» только 16,7 % ответили отрицательно, у 18,4% опрошенных это вопрос вызвал затруднения, и 64,9 % ответили утвердительно на данный вопрос.

В ходе опроса выделились следующие проблемы: отсутствие времени и желания для выполнения зарядки; негативное отношение у студентов к зарядке. Для решения данных проблем рекомендуется создание позитивного облика утренней гигиенической зарядки и популяризация литературы о правильном распорядке дня и режиме, соответствующем здоровому образу жизни.

Выполнение данных рекомендаций поспособствует информатизации студентов пользе выполнения физических упражнений, что в свою очередь повлечёт за собой вовлечение студентов в активную физическую деятельность, которая способствует активизации умственных способностей, улучшению настроения и дисциплинированности. В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания. [3 с. 15]

Выводы. Таким образом, среди студентов 3 курса физико-математического факультета утренняя гигиеническая гимнастика не актуальна. Они крайне редко выполняют её или не выполняют вообще по различным причинам, что негативно сказывается на их здоровье, поскольку утренняя гимнастика является необходимым условием для правильного начала дня и хорошего самочувствия в течение всего дня. По этой причине, руководству высших учебных заведений рекомендуется проводить активную пропаганду двигательной активности и разъяснительную работу по поводу пользы утренней гимнастики.

1. Вострокнутов, В. С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой / В. С. Вострокнутов // Методические рекомендации. – М. : Изд. Регион, 1999.

2. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004.

3. Ашмарин, Б.А. «Теория и методы физического воспитания»: учеб. пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1984.

МУШИНСКАЯ К. А.

Брест, БрГУ им. А.С.Пушкина

Научный руководитель – С. С. Лукашевич, преподаватель

МОТИВАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗа

Введение. Студенты, особенно на начальном этапе обучения в образовательных учреждениях, является легкоуязвимым для приобретения различных дисфункций организма, так как сталкиваются с различными проблемами в учебе, адаптации. Двигательная нагрузка уменьшается и, как следствие, наступает ряд проблем со здоровьем. Борьба с этими проблемами кроется в одном решении – занятии физической культурой, которая является неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях. Но, к сожалению, не вся студенческая молодежь понимает пользу этих занятий. Для наилучшего понимания пользы физической культуры и наилучшего достижения спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций. Таким образом, с уверенностью можно сказать, что проблема мотивации к занятиям физической культуры является актуальной психологической проблемой современной студенческой молодежи.

Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его

направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Она зависит от ряда психологических факторов личности. Не каждый человек может заставить себя заниматься спортом. С уверенностью можно сказать, что формирование мотиваций – это огромный труд, путь, который человек должен пройти и осознать, понять всю серьезность деятельности, прежде чем приступить к занятию спортом. Чем значимее для субъекта какая-либо деятельность, тем лучше его результативность. Занятия не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость. Соответственно, необходимо учитывать способности каждого студента к занятию тем или иным видом упражнений, т.к. у каждого разное физическое состояние.

Цель работы – изучение мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов высшего учебного заведения.

Методы исследования. В работе применялся социологический опрос студентов III курса Брестского государственного университета имени Александра Сергеевича Пушкина.

Результаты и их обсуждение. В ходе полученных, путём опроса, результатов было выявлено, что у студентов преобладают личностные мотивации к занятию физкультурой. На вопрос: «Почему вы хотите

заниматься физической культурой или спортом?» 40% респондентов ответили: «иметь эстетически красивое тело», «укрепить свое здоровье» и «поддерживать "форму"», и 60% «по вынужденной мере» или «похудеть». На вопрос: «Удовлетворяют ли вас занятия физической культуры?» 15% студентов ответили положительно (это те студенты, которые занимаются спортом с детства и у них уже в это м жизненная потребность), 60% опрошенных не дали однозначного ответа (среди них студенты с отсутствием мотивации и те кому «лень»). Оставшиеся 25% считают занятия физической культуры в университете бесполезными и предпочитают ходить в тренажёрный зал. На вопрос: «Чем не удовлетворяют занятия физической культурой в университете?» большинство ответило, что не хватает разнообразия в занятиях и было предложено добавить различные фитнес-направления и силовые тренировки при помощи тренажёров с объяснением техники выполнения упражнений на них.

Выводы. Исходя из полученных в ходе опроса данных, можно сделать вывод для того, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные занятия, вести различные фитнес-направления и силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой.

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №2. – С. 6.

НАЗАРОВ И. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Д. И. Вольский, преподаватель

БАЗОВАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Введение. Одной из глобальных проблем современного общества является проблема влияния образа жизни молодых людей на состояние их здоровья. Образ жизни формируется благодаря различным факторам. Так, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от условий жизни человека, на 15-20% от наследственных факторов и окружающей среды и только на 10-15% от различных учреждений, занимающихся пропагандой здорового образа жизни.

Одной из наиболее незащищённых в данном аспекте социальных групп является молодежь и студенты в частности, поэтому представляется

необходимым доскональное изучение проблематики формирования здорового образа жизни именно у этой группы населения [1–4].

Цель работы:

1. Выявление базовых причин непопулярности ЗОЖ среди студентов.
2. Изучение ценностных ориентиров студентов.
3. Изучение способов формирования у студентов валеологических ценностей и установок.
4. Выработка рекомендаций по повышению роли ЗОЖ среди студентов.

Методы исследования – анализ литературных источников и практической деятельности по физическому воспитанию в вузе, анализ статистики, анкетирование и тестирование студентов.

Результаты и их обсуждение. 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. Анкетирование среди студентов 1-4 курсов Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина дало следующие результаты: только 8% опрошенных активно принимают меры по укреплению своего здоровья, несмотря на то, что 79% опрошенных студентов ставят здоровье на второе место в рейтинге ценностей (первое место – образование). По данным Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетовой ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, к четвертому – на 43%. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Опираясь на полученные мною в ходе исследования данными можно сделать предположение о низком уровне осведомлённости студентов о здоровом образе жизни. Об этом в свою очередь свидетельствует то, что, согласно полученным мною данным, 66% опрошенных студентов имеют вредные привычки: 31% курят и употребляют алкоголь, 35% только употребляют алкоголь. Однако, лишь 12% курящих студентов в достаточной мере осведомлены о негативных последствиях этой вредной привычки.

Важно отметить, что как главную причину своего образа жизни подавляющее большинство студентов называют своё неудовлетворительное финансовое положение. Так же в ходе анкетирования студентами отмечалась такая причина как излишняя интенсивность обучения.

Руководствуясь полученными мною в ходе проведенного исследования сведениями можно сделать следующие *выводы*:

Выводы. В подавляющей своей массе студентам интересен здоровый образ жизни, однако зачастую у них отсутствует возможность заниматься физической культурой на регулярной основе. Большая часть опрошенных студентов выразила готовность в целях поддержания удовлетворительной физической формы посещать спортивные секции, в том числе на базе

университета, однако для студентов остро стоит финансовый вопрос. На мой взгляд, с учетом финансового положения учащихся ВУЗов, выходом из данной ситуации может стать предоставление бесплатной для студентов возможности посещения во внеурочное время спортивных и тренировочных залов в университете, а так же организация спортивных секций на базе университета. Данные меры дадут студентам возможность самостоятельно заниматься своей физической подготовкой.

1. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э. М. Казин, Н. Г. Литвинова. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

2. Кулеба, О. М. Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования / О. М. Кулеба // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сборник научных статей. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – С. 142 – 144.

3. Ярмолинский, В. И. Образование и здоровье: установление взаимосвязи, новые функции и задачи / В. И. Ярмолинский // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы Международной науч.- метод. конф., г. Минск, 29-30 января 2009 г. – Минск : ГУ «РМЦ ФВН», 2009. – С. 222 – 224.

4. Батрымбетова, С. А. Здоровье и социальногигиеническая характеристика современного студента / С. А. Батрымбетова, // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. – С. 165–179.

НЕДВЕЦКАЯ Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. П. Шмолик, преподаватель

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ПЕРВЕНСТВУЮЩИЙ ИЗ ВИДОВ СПОРТА. ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Легкой атлетикой называется вид олимпийского спорта, включающий в себя целостный комплекс самых разнообразных видов упражнений, начиная от спортивной ходьбы, бега трусцой, заканчивая кроссами и пробегами. Необходимо отметить, что она является одним из основных видов спорта по причине того, что в ее сферах и дисциплине было разыграно большое число медалей в Олимпийских играх. Свою широкую известность и первенство в видах спорта она получила за счет естественности, простоты, четкой и доступной структуры видов спортивных дисциплин. Помимо этого, различные научные исследования, которые проводятся в этой области, служат базой для развития многих наук, к которым относятся теория спорта, физиология, спортивная

медицина. Во многом это действительно уникальная веха в спорте, так как она четко сочетает в себе естественность и доступность [1].

Цель работы – определить степень актуальности легкой атлетики на сегодняшний день и подтвердить ее звание самого популярного вида спорта.

Методы исследования. Проведение опроса студентов общежития на различные темы, касающиеся того, имеют ли они представление о легкой атлетике; занимаются ли ей на любительском уровне; отдают ли ей ключевое предпочтение среди других видов спорта; каким из ее видов занимаются студенты; наблюдают ли за мероприятиями в этой области. Тем самым узнается и понимается степень заинтересованности студентов этим видом спорта и, соответственно, подкрепляется мерка актуальности на сегодняшний день.

Результаты и их обсуждение. Путем проведения опроса шестнадцати человек мы можем судить о том, что порядка 70%, т.е. 11 студентов назвали ее структуру из различных дисциплин. Около 60%, что составляет 9 человек, посещают спортивные секции, изредка пробегают дистанцию в пару километров вечером после университета. 12 студентов (75%) признают легкую атлетику самой популярной, а остальные же отвечают нейтрально. 8 студентов (50%) на любительском уровне занимаются бегом, и всего один заинтересован спортивной ходьбой. И всего только 5 студентов (30%) просматривают Олимпийские игры, связанные с этим видом спорта.

Выводы. На основании небольшого проведенного опроса можно сделать вывод о том, что превалирующее число процента опрошенных знают о легкой атлетике, занимаются и наблюдают за ней, что делает гарант, который ей наделяется, полностью заслуженным и оправданным. В конце концов, она укрепляет такой параметр человеческого здоровья как выносливость, тренирует и развивает все группы мышц человека, воспитывает характер, ведь, дабы добиться какого-либо преуспевания в этой сфере, необходимо перебороть самого себя, а такие виды, подобные эстафетному бегу, тренируют не только индивидуальные параметры человека, но и командное взаимодействие вообще, согласованность. Такой всеобъемлющий спектр полезных вещей, которые приносятся легкой атлетикой, характерны далеко не каждому виду спорта, что и делает во многом ее самобытной и самой распространенной.

НИЧИПОРУК К. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ**

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

Цель работы – определить проблемы воспитания здорового образа жизни студентов факультета иностранных языков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М. : Наука, 2006. – С. 77–79.

НОВАК А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Введение. Здоровый образ жизни во все времена был общечеловеческой материальной и духовной ценностью общества. В последние годы о здоровом образе жизни говорить не так как о социальном феномене, но и как об определенном качестве личности. Не

смотря на это, в настоящее время проблема здорового образа жизни личности изучена полностью, хотя проблемы здоровья тела и духа изучаются с древности [1].

Цель работы — определить проблемы воспитания здорового образа жизни студентов факультета иностранных языков.

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

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

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

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

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

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

1. «Создание курсов, направленных на обучение молодых людей различным парктикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления».
2. «Наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации, заботы о своем здоровье и о здоровье находящихся вокруг людей».
3. Внедрение в учебные планы валеологии – учебной дисциплины об индивидуальном здоровье человека, о культуре сохранения и укрепления здоровья и т.п.

Идея здорового образа жизни представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом. Можно констатировать, что исследование социальных факторов здоровья детей и подростков

становится более основательным и продуктивным, в то время как в отношении здоровья молодежи студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченности исследовательских возможностей. Характер проблемы требует, чтобы в ее изучении сочетались не только социально-медицинский и психолого-педагогический, но и социологический подход, что позволит обеспечить более корректную социальную оценку факторов и тенденций в отношении здоровья студенческой молодежи.

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

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

ОПОЛЬКО П. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

ПРЕОДОЛЕНИЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И СПОРТ

Введение. Что такое табакокурение? Табакокурение или курение – вдыхание дыма тлеющего табака. Курительные средства могут быть разными сигареты, курительные трубки, кальян. Средний возраст начала курения – 17,4. Девушки начинают курить ближе к 20 годам, юноши чаще всего в 16. В результате проведения организацией медицинской помощи Министерства здравоохранения анкетирования и исследований мы узнали, что на сегодняшний день процент курящих в Республике Беларусь составляет 29,6%.

Цель работы – выявить возможность преодоления пагубной привычки при помощи спорта.

Методы исследования. В работе изучались научные пособия, так же проводился анализ анкетирования среди населения.

Результаты и их обсуждение. Табак – коварный «убийца». По степени ядовитости никотин, содержащийся в табаке, сравним с сильной кислотой, и даже обладает одинаковой смертельной дозой для человека. Никотин вызывает быстрое привыкание и является наркотическим

средством, легко доступным и практически беспрепятственно распространяемым. По данным Организации Здравоохранения на сегодняшний день 1,3 миллиарда населения нашей планеты находится в зависимости от никотина. Курение чревато огромными последствиями: заболевания нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы. Целых два года человек освобождается от ядов приобретённых организмом в результате курения. Но последствия отравления остаются на всю жизнь. Через несколько лет человека начинают одолевает болезни, а он и не предполагает, что их причиной является курение табака в молодые годы. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов остаться здоровым. Уже через час после отказа от сигарет нормализуется пульс и кровяное давление, через десять улучшаются транспортные функции красных кровяных те, через день снижается риск развития инфаркта или инсульта. Огромную услугу при преодолении этой пагубной привычки укажет спорт.

Во-первых, курение и спорт несовместимы настолько, насколько это вообще возможно [1,2]. Курение мешает кардиотренировкам и даже несколько затяжек после физ. нагрузок существенно усугубляет вред, наносимый организму. Во-вторых, спорт не может компенсировать вред нанесенный организму вследствие курения. Хроническое курение нарушает кислородный обмен в организме, а недостаток кислорода напрямую вредит работе сердечно-сосудистой системы и росту мышц.

Отказ от никотина провоцирует классический «синдром отмены» - человек буквально не знает, куда себя деть и чем занять руки. Именно в этом случае на помощь и придет спорт. Суть метода избавления от зависимости с помощью спорта заключается в следующем: каждый раз, когда человек хочет «затянуться» табачным дымом, ему нужно сбить дыхание. После спорта тяга к курению, не в силах совладать с защитными свойствами организма, поэтому она немного отступает даже после короткой тренировки курильщику становиться противен запах дыма. Организм человека требует воды и питательных веществ, это чувство будет сильнее, чем тяга к сигарете.

Распространенные упражнения при отказе от вредной привычки:

1. Бег;
2. Отжимания;
3. Прыжки;
4. Подтягивания на турнике;
5. Приседания.

Существенно при отказе от курения помогут занятия спортом на свежем воздухе. Такие занятия способствуют «проветриванию» легких и выведению из них канцерогенных и болезнетворных веществ.

Вывод. Установлено, что умеренная и регулярная физическая нагрузка вызывает биохимически обусловленное чувство удовольствия. Таким

образом, вполне возможно заместить ложное удовольствие от сигарет истинным удовольствием от занятий спортом.

1. Татура, Ю. В. Курение: тонкости, хитрости и секреты / Ю. В. Татура. – М. : Новый издательский дом, 2004 – 234с.

2. Хомичев, А. Н. Физические упражнения. Главное о здоровом образе жизни / А. Н. Хомичев. – М. : Киев, 2010 – 66 с.

ОСИПУК Д. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ

Введение. Почти 90% информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения и это требует большого напряжения. Мышцы глаз работают в разы больше, чем все остальные. Естественно, они устают. Многие проблемы со зрением возникают именно от перенапряжения.

У современной молодежи чрезвычайно высокий уровень зрительных нагрузок. Период студенчества представляет собой своеобразную зону повышенного риска по ухудшению зрительных функций.

Упражнения для глаз как целенаправленное оздоровительное воздействие крайне необходимы для зрительного анализатора. В связи с этим возникает необходимость использования зрительных упражнений. Они способны активно снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Также помогают стабилизировать и направленно повышать уровень зрительной (аккомодативной) выносливости, выносливости к зрительному утомлению. Одним из самых доступных способов профилактики зрительных нарушений является зрительная гимнастика (упражнения, игры), улучшающая кровоснабжение глазных яблок, нормализующая тонус глазодвигательных мышц, способствующая быстрому снятию зрительного утомления.

Цель работы – изучить положительное влияние гимнастики для глаз, если исходить из названия, донести до массового слушателя.

Методы исследования - изучение литературы, опрос, сравнение эффективности упражнений

Чем полезна гимнастика? Она улучшает: кровообращение глаз, питание сетчатки и натренированность мышц. Даже человеку с «единицей» необходим отдых для глаз. Иначе после напряженной работы могут появиться такие симптомы как сухость глаз, покраснение, ухудшение зрения вдаль. Что уж говорить о тех, у кого зрение оставляет желать лучшего, — в таком случае отдых глазам просто необходим.

Недаром У. Г. Бейтс и его ученица М. Д. Корбет, создавая свою систему улучшения зрения, во многом опирались именно на этот факт.

Исходя из анализа литературных источников, можно сделать вывод о том, какое важное значение имеет зрение в нашей жизни, в частности в жизни студентов. А так как по нашим данным, слабое зрение все чаще встречается среди студентов, то проблема профилактики и лечения нарушений зрения становится все более актуальной.

Был проведен опрос учащихся на тему занятия зрительной гимнастикой. Приняло участие 48 человек.

Получены следующие результаты: 40 % не занимается, 30 % занимается нерегулярно, 30 % часто.

На основании опроса можно сделать вывод, что большинство студентов нуждается в информировании о пользе зрительной гимнастики. Следует больше внимания уделять этому вопросу, ведь забота о своем здоровье должна быть главной целью каждого человека.

Вывод. Мы считаем, что наше исследование может служить достоверным источником информации для студентов, преподавателей, его можно использовать как практическое пособие для проведения зрительной гимнастики на учебных занятиях или самостоятельно.

1. Гимнастика для глаз - https://kuban.aif.ru/health/details/morgayte_chashche_kak_ne_poteryat_zrenie_za_kompyuterom.
2. Гимнастика для глаз - <https://excimerclinic.ru/press/eyegimnastika/>.
3. Комплекс упражнений для повышения остроты зрения - <https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-dlya-povysheniya-ostroty-zreniya/>.

ПОГОРЕЛЬСКАЯ И. И.

Брест, БрГТУ

научный руководитель В. Н. Кудрицкий, канд. пед. наук, доцент

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗАХ

Введение. Релаксационная физическая культура является самым эффективным направлением при профилактике и лечении сколиоза разной степени. Ее основу составляют специально подобранные комплексы физических упражнения, направленные на расслабление отдельных групп мышц, находящихся в постоянном напряжении.

Специальные комплексы упражнений рекомендуется регулярно выполнять занимающимся, предрасположенным к сколиозу. Сколиоз – это искривление позвоночника, которое выявляется в ходе профилактического осмотра.

Заболевание может быть врожденным или приобретенным заболеванием. Частота случаев, связанных с развитием болезни вследствие неправильной осанки в раннем детском возрасте, значительно преобладает по сравнению с врожденным сколиозом.

Цель работы. Исследовать эффективность использования релаксационной физической культуры при профилактике сколиозов различной степени.

В этом случае она сводится к трём взаимосвязанным звеньям: мобилизация искривленного отдела позвоночника, коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении, достигнутого в коррекции.

Методы исследования. В исследовании применялся анализ литературных источников, наблюдения, педагогический эксперимент.

Обсуждение результатов. Для коррекции деформации позвоночника рекомендуется широко применять в учебном процессе релаксационную физическую культуру с использованием различных физических упражнений, направленных на укрепление костно мышечного аппарата студентов.

С этой целью рекомендуется подбирать упражнения на растягивания, гибкость и укрепление отдельных мышц, влияющих на коррекцию отдельных частей позвоночника.

Сохранению достигнутой коррекции с помощью специальных упражнений возможно лишь косвенно, за счёт формирования нового статико-динамического стереотипа, адаптированного к вносимым в форму позвоночника изменениям.

Изменения статико-динамического стереотипа осуществляется путём целенаправленного воздействия на выше- и ниже лежащие по отношению к основному искривлению звенья опорно-двигательного аппарата. Однако основной и наиболее трудной задачей в этом случае, является не мобилизация и коррекция искривления, а стабилизация позвоночника в коррегированном положении.

Коррекция деформации, не подкреплённая мероприятиями, обеспечивающими стабилизацию позвоночника, не эффективна. Поэтому специалистам, работающим со студентами, имеющими сколиоз, в первую очередь рекомендуется особое внимание отводить вопросам стабилизации позвоночника.

Выводы. Таким образом, релаксационная физическая культура в учебном процессе студентов должна занимать важное место. Рекомендуется также отводить время на стабилизацию и на коррекцию заболевания, соблюдая при этом режим двигательной активности; исключая неправильное положение при сидении; контролировать осанку при ношении тяжестей; правильно организовывать рабочее место; рекомендуется применять специальные биологические добавки для укрепления костно-мышечной системы.

1. Кузьмич, А. И. Сколиоз / А. И. Кузьмич, И. И. Кон, В. Е. Беленький. – М. : Медицина, 1981. – 272 с.

ПОЛЮХОВИЧ А. Н., ПОЛЯЧОК Т. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ QGIS

Введение. Огромное значение уделяют развитию в Беларуси спорта. Приоритетами социальной политики нашей страны является здоровье людей, развитие физической культуры и спорта.

Цель работы – дать оценку количественного распределения физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь в разрезе областей. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи: собрать статистические данные по количеству физкультурно-спортивных сооружений в разрезе областей на 2019 год, создать картографические произведения методом картограмм, провести анализ полученных картографических произведений.

Методы исследования. Сбор информации, анализ и синтез, гис-технологии.

Результаты и их обсуждение. Статистические данные по количеству физкультурно-спортивных сооружений в разрезе областей были получены из Национального статистического комитета Республики Беларусь [1]. На основании этих данных в QGIS были созданы картографические произведения. QGIS – свободная кроссплатформенная геоинформационная система. Можно просматривать и накладывать друг на друга векторные и растровые данные в различных форматах и проекциях без преобразования во внутренний или общий формат. С помощью удобного графического интерфейса можно создавать карты и исследовать пространственные данные.

В таблицу атрибутов для каждой области были внесены данные, которые в последующем были автоматически классифицированы самой программой. Диапазон классификации был выбран так, чтобы удачно показать различия, но при этом и не усложнить легенду к картографическому произведению. При публикации картографического произведения была добавлена градусная сетка и легенда.

Согласно полученным картографическим произведениям наибольшее количество разнообразных физкультурно-спортивных сооружений наблюдается в Минской области. В разрезе видов физкультурно-спортивных сооружений можно выделить Брестскую и Гомельскую области.

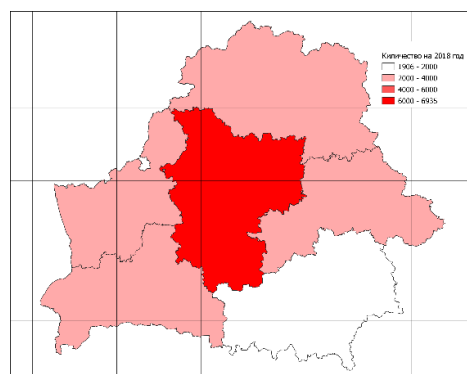


Рисунок 1 – Физкультурно-спортивные сооружения по областям [1]

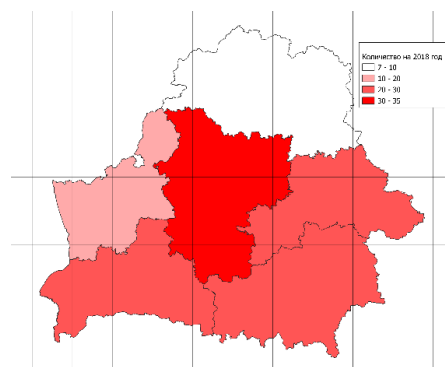


Рисунок 2 – Стадионы по областям [1]

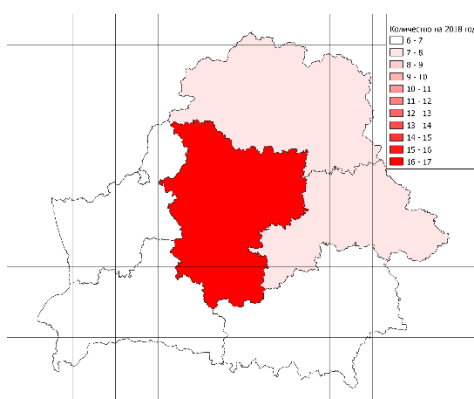


Рисунок 3 – Манежи по областям [1]

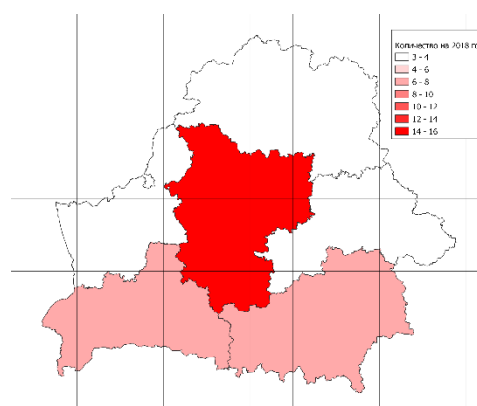


Рисунок 4 – Спортивные сооружения с искусственным льдом по областям [1]

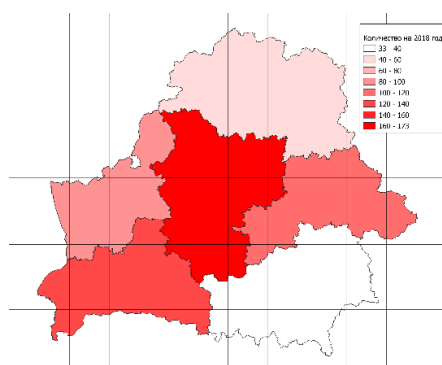


Рисунок 5 – Тирсы по областям [1]

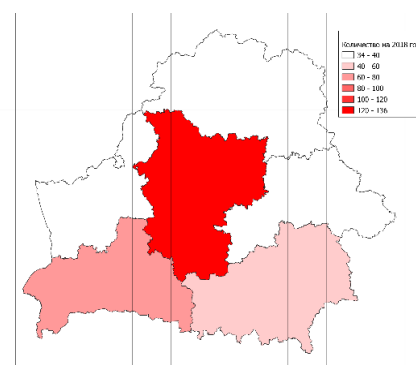


Рисунок 6 – Бассейны по областям [1]

Выводы. Таким образом, наибольшее количество физкультурно-спортивных сооружений характерно для Минской области.

1. Регионы Республики Беларусь: статистический сборник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_15301/. – Дата доступа: 22.01.2020.

ПОЛЯЧОК Т. С., ПОЛЮХОВИЧ А. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич, преподаватель

СОЗДАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ТУРА ПО ПОПУЛЯРНЫМ МУЗЕЯМ СПОРТА ЕВРОПЫ В STORY MAP

Введение. Некоторые страны получают значительный доход от туризма. Однако для его развития необходимо создать достойный туристический продукт. Таким продуктом могут являться музеи спорта, относящиеся к созидательному спортивному туризму.

Цель работы – создать интерактивный тур по популярным музеям спорта Европы с целью их исследования как туристического продукта. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи: собрать материал по популярным музеям спорта в Европе, создать ГИС-приложения, провести анализ популярных музеев спорта в Европе.

Методы исследования. В работе над исследованием были использованы следующие методы: сбор информации, ГИС-технологии, анализ.

Результаты и их обсуждение. Далеко не все люди могут позволить себе посещение разных стран и достопримечательностей, ввиду своих материальных или физических особенностей. С помощью карт-историй можно комбинировать карты и описательный текст с мультимедийным содержанием для создания интересных, понятных и удобных веб-приложений (рисунок 1), в частности для того, чтобы абсолютно все люди смогли познакомиться с туристическими объектами.

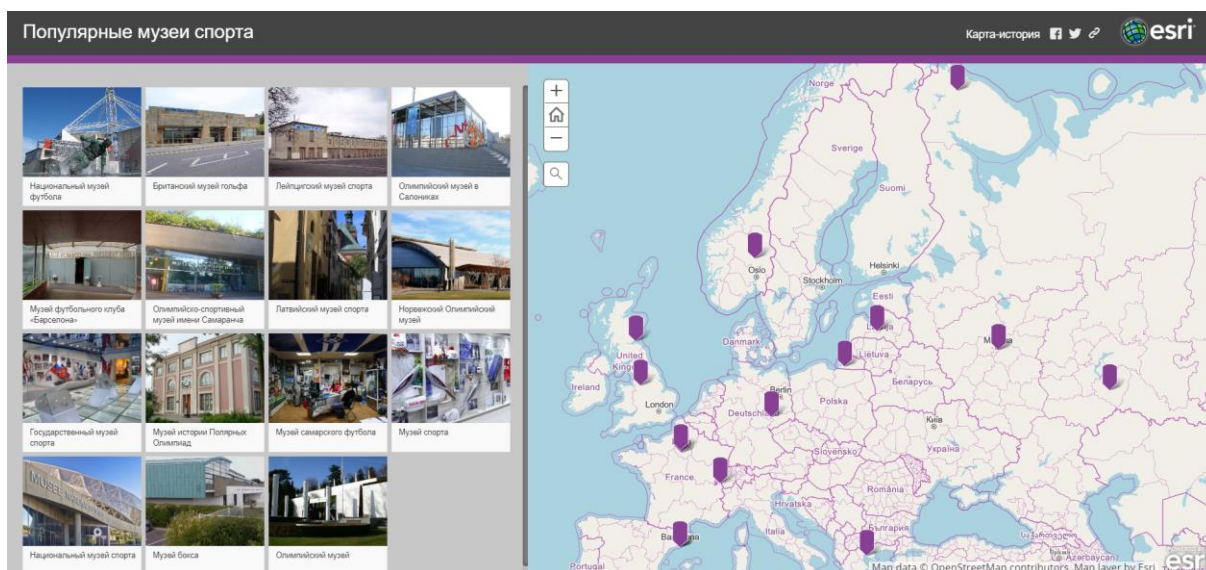


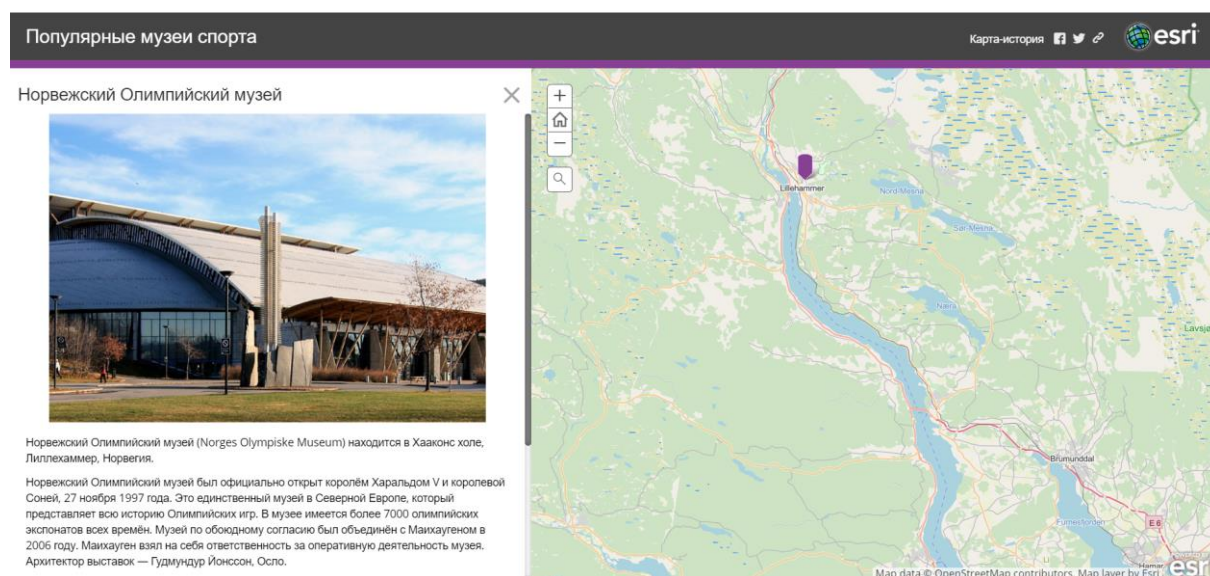
Рисунок 1 – Страница веб-приложения «Популярные музеи спорта»

При выполнении настоящего исследования применялись web-шаблоны карт историй облачной платформы картографирования ArcGIS

Online. Наиболее удобными для реализации web-презентаций, являются шаблоны Story Map Shortlist.

Приложение Story Map Shortlist может использоваться для предоставления сведений об интересных местах города, для описания исторических достопримечательностей, новых районов и т.д. В данном случае представлен опыт создания интерактивного тура по популярным европейским музеям спорта с целью их исследования как туристического продукта.

Приложение Story Map Shortlist позволяет организовывать точки интереса по закладкам, что создает увлекательный способ изучения определенной области. Каждая «точка повествования» имеет геолокацию. Пользователи могут щелкать на местоположения, либо на вкладки, чтобы получить дополнительные сведения. Вкладки автоматически обновляются, когда пользователь перемещается по карте, и отображают места в текущем экстенде карты.



**Рисунок 2 – Веб-приложение «Популярные музеи спорта»
(вкладка «Норвежский Олимпийский музей»)**

Выводы. Таким образом, наибольшая концентрация популярных музеев спорта в Европе характерна для России, далее следует Великобритания, Франция [1].

1. Популярные музеи спорта в Европе: интерактивный тур [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://arcg.is/0PinPv>. – Дата доступа: 10.03.2020.

ПРОКОПЧИК Г. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

ОСОБЕННОСТИ СТИМУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. В психолого-педагогической литературе в последние годы наблюдается интенсивный рост экспериментальных исследований познавательно-практической деятельности дошкольников, разработка проблемы стимулирования двигательной активности детей. В частности это связано с тем, что у детей старшего дошкольного возраста созревание крупных мышечных групп опережает развитие мелких мышц, в частности, кисти и рук. Поэтому дети в целом достаточно ловки, быстры, пластичны, но мелкие дифференцированные движения, например, письмо, рисование ещё затруднительны для них. Развитию мелких мышц, на наш взгляд, может способствовать двигательная деятельность именно в практически-познавательной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Познавательно-практическая деятельность включает следующие моменты:

1. Наблюдение за реальными объектами и предметами (живыми и неживыми) ближайшего окружения;
2. Упражнения на овладение функциями предметов и действий с ними;
3. Обследование предметов; ориентировка в пространстве (на себя, от себя), на листе бумаги;
4. Элементарное экспериментирование с предметами.

Следует также отметить, что одной из необходимых составляющих развивающего обучения движениям является интерактивное общение со сверстниками. Наиболее эффективно реализовать такое общение можно в форме взаимообучения детей. В процессе взаимообучения ребёнок непрерывно принимает участие во взаимодействии со сверстниками — в обмене предметами, действиями, в участии созидания друг друга как личности. Когда ребёнок контролирует действия другого, он опирается на оценку своих собственных движений, на свой собственный опыт. Он как бы воспроизводит эти движения дважды — за себя и за другого. А данные результаты продуктивно получить, на наш взгляд, именно стимулируя двигательную активность в процессе познавательно-практической деятельности.

Выводы.. Учёные подчёркивают, что в организме ребенка до 6 лет преобладают физиологические реакции, которые нельзя считать экономически целесообразными. У детей уровень энергозатрат очень

высок. Это связано и с повышенной двигательной активностью, и с меньшей экономичностью многих физиологических процессов, и с незрелостью регулирующих систем, организма. Более интенсивный энергетический обмен у детей препятствует накоплению в их тканях значительных энергетических запасов, поэтому резервные возможности организма относительно невелики. Специалисты отмечают выраженные изменения в деятельности чуть ли не всех органов и систем, поэтому длительное время поддерживать высокий уровень умственной и физической работоспособности ребёнок не способен. Всё это приводит к необходимости продуктивного совмещения двигательной активности с практически-познавательной деятельностью, свидетельствует об актуальности выбранной нами темы.

ПШКИТ И. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина, старший преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. Невысокий уровень здоровья и неудовлетворительная двигательная активность учащейся молодёжи – явление повсеместное и потому привлекает внимание и усилия специалистов физической культуры и медицины, педагогов и психологов, стремящихся решить проблему дефицита двигательной активности юношей и девушек и найти надежные методы формирования здорового образа жизни.

Изменения, которые сейчас активно происходят во всех областях жизни общества, в значительной мере повлияли и на отношение к физической культуре. Уровень физкультурно-спортивной активности населения в Республике Беларусь во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность её развития в обществе. Поэтому на данном этапе важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения различных слоёв населения, прежде всего, молодёжи, в физкультурно-спортивную деятельность [1, с. 18].

Цель работы – определить степень отношения студентов к занятиям спортом, а также к здоровому образу жизни.

Методы исследования. В работе применялся метод социологического опроса, обзор литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось среди студентов 1 курса биологического факультета – 57 человек: юношей – 9 (15,8%), девушек – 48 (84,2%).

При анализе полученных данных был установлен достаточно высокий уровень интереса к занятиям спортом. Результаты опроса показали, что 77,8% юношей и 72,9% девушек выразили желание заниматься

физическими упражнениями. В то время как нежелание заниматься спортом составило: юноши 11,1%, девушки – 12,5%; безразличное отношение – 11,1% и 14,6% соответственно.

Для дальнейшего изучения физкультурных интересов студентов необходимо было рассмотреть их активные (наблюдаемые) характеристики, то есть способы реального поведения, участие и затраты на физическую культуру.

Следует отметить, что достаточно высокий уровень интереса к физической культуре сопровождается высокой реальной активностью в занятиях ею. Из числа опрошенных нами респондентов 100% юношей и девушек занимаются физической культурой.

Однако необходимо обратить внимание на тот факт, что среди занимающихся физической культурой только 55,6% юношей и 60,4% девушек занимаются регулярно (2-3 раза в неделю);

- 11,1% юношей и 33,3% девушек занимаются менее двух раз в неделю;

- 11,1% юношей и 2,1% девушек – редко (2-3 раза в месяц);

- 11,1% юношей и 2,1% девушек – очень редко (летом или весной, зимой или осенью);

- 11,1% юношей и 2,1% девушек – эпизодически.

Таким образом, противоречие между интересами и их реализацией действительно имеет место.

В нашем исследовании мы установили, что студенты на самостоятельных занятиях физическими упражнениями применяют различные средства, причём отношение к ним у юношей и девушек неодинаково.

Так, у юношей средства занятий физической культурой расположились следующим образом: пешие прогулки – 77,7%; утренняя гимнастика – 0%; плавание – 33,3%; бег – 33,3%; занятия в тренажёрном зале/фитнес – 44,4%.

У девушек: пешие прогулки – 91,6%; утренняя гимнастика – 8,3%; плавание – 16,6%; бег – 8,3%; занятия в тренажёрном зале/фитнес – 25%.

Более высокий интерес студенческой молодёжи к пешим прогулкам обусловлен, по-видимому, доступностью и жизненной необходимостью.

Следует отметить, что наибольшее количество студентов, как юношей, так и девушек, в настоящее время занимается физической культурой в форме учебных занятий по программе вуза.

Вывод. Таким образом, отношение современной студенческой молодёжи к занятиям спортом имеет достаточно высокий уровень. Однако существует ряд факторов, которые препятствуют процессу становления общей культуры здоровья. Прежде всего, это расписание учебных занятий в вузе (нехватка времени и большая загруженность) и группа здоровья самих студентов.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. С. 18–19.

2. Морозова, Е. В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е. В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С. 161.

ПЫШКО Д. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ

Введение. Научные исследования в области изучения влияния физической культуры при сколиозе, дают следующее определение понятия сколиоз - это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Название сколиоз получает по уровню изгиба: шейный, грудной или поясничный и соответственно выпуклой стороны искривления.

Цель работы – выявить эффективные физические упражнения при лечении сколиоза I и II степени.

Методы исследования. В результате работы использовались статистические данные результатов эффективности лечебной физкультуры при сколиозе, и опрос студентов со сколиозом I и II степени.

Результаты и их обсуждение. В ходе полученных результатов выделим основные признаки сколиоза:

- одно плечо чуть выше другого;
- одна из лопаток пошла «вразлёт» (выпирает угол лопатки);
- различное расстояние от прижатой к боку руки до талии;
- при наклоне вперед заметна кривизна позвоночника.

Лечению поддается сколиоз, если он был выявлен вовремя и процесс не успел зайти слишком далеко. Методика лечения включает в себя массаж (классический, баночный или аппаратный), направленный на восстановление и создание симметричного тонуса околопозвоночных мышц (снижение с одной стороны и усиление - с другой), индивидуально подобранный комплекс физических упражнений для наращивания массы слабо развитых мышц и коррекции осанки, а также мануальную терапию (в случаях нарушения осанки - мягкую, щадящую).

Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает:

1. Лечебную гимнастику.
2. Упражнения в воде.
3. Массаж.
4. Коррекцию положением.
5. Элементы спорта.

Комплексное консервативное лечение сколиоза включает в себя массаж и физиотерапию. Массаж проводится дифференцированный (укрепляющий на выпуклой стороне спины и расслабляющий на вогнутой). Теплолечение (для улучшения питания нервномышечного аппарата) и электростимуляция мышц спины и живота (для их укрепления).

Корсет Шено – один из ведущих методов лечения сколиоза. Его применение показано у растущих больных с углом основной дуги более 20°.

Корсет Шено изготавливается индивидуально, из специальной пластмассы. Оказывает давление на область выпукхания, препятствуя её росту; зоне западения соответствует специальное окошко. Максимально возможный корригирующий эффект – полное выравнивание оси позвоночника.

Среди студентов был проведен опрос. В ходе которого студентам было предложено ответить на два вопроса: 1) есть ли у них сколиоз, если есть, то какой степени; 2) как пытаюсь лечится.

В опросе приняли участие 20 студентов (15 девушек и 5 парней) среди которых 33% имеют сколиоз. Эти студенты в ответ на второй вопрос ответили, что лечение занимались в школьные годы в специализированных учреждениях.

Выводы. Таким образом, следует заметить, что даже самостоятельные занятия физическими упражнениями при четком планировании физической нагрузки и отдыха дают высокий эффект. Здоровье, жизненный тонус, настроение людей зависят не от одной лишь медицины. Поэтому увеличение двигательной активности позволит существенно увеличить уровень здоровья, снизить заболеваемость. Так основными задачами лечебной физической культуры при сколиозе является: укрепление мускулатуры тела, в частности мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении, мышц брюшного пресса, нижних конечностей, а также осуществляющих механику дыхания; увеличение силы, работоспособности, выносливости мышц и обучение умению правильно включать их функцию координации движения. Регулярное занятие лечебной физической культурой при сколиозе позволяет повысить устойчивость позвоночника, уменьшить его деформацию, а при I-II степени даже его выпрямить.

1. Анищенко, В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов : учеб. пособие / В. С. Анищенко. – М. : Изд-во РУДН, 1999.

2. Биология для поступающих в вузы / Р. Г. Заяц, И. В. Рачковская, В. М. Стамбровская. – 8-е изд. – Минск : Выш. шк., 2004. – 494 с.

РИЧКО В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

 ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Введение. Научные исследования в области физической культуры и здоровья показывают, что гибкость – это одна из важнейших качеств человека. От нее зависит способность подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата.

Внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмам, а также к несовершенной технике.

Результаты и их обсуждение. В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявления таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, и, зачастую, приводит к серьезным травмам мышц и связок [1, с. 1].

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Комплексы таких упражнений могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками.

Для улучшения показателей гибкости нужны ежедневные занятия, а для поддержания оптимального уровня 2-3 разовые тренировки в неделю. В каждой цепочке упражнений на растягивание, например в наклонах в положении стоя, махах в сторону лежа на боку и т. п. амплитуда движений увеличивается постепенно, от упражнения.

Хорошая гибкость помогает избегать возможных травм в быту, при занятии различными видами спорта. Травмы не будет, если мышцы, удерживающие сустав, достаточно сильны и сустав подвижен, т. е. сухожилия, связки, мышцы эластичны. При хорошей гибкости тела движения грациозны, ловки и красивы [2, с. 2-25].

При планировании и построении тренировок необходимо учитывать следующие факторы.

Обычно до 8-9 часов утра гибкость снижена, однако тренировка для ее развития в это время очень эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, при повышении температуры

внешней среды, после разминки–повышается. Утомление снижает активную гибкость, но может способствовать проявлению пассивной.

Зависит гибкость и от возраста: подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13-14 лет и стабилизируется до 16-17 лет, а затем начинает снижаться. Вместе с тем, если после 13 - 14-летнего возраста не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, даже в возрасте 35 - 40 лет, после регулярных занятий, гибкость повышается и даже может превосходить тот ее уровень, который был в молодые годы [3, с. 1].

Что нужно помнить при составлении плана по развитию как своей собственной гибкости, так и работы на гибкость в группах, например, по изучению единоборств? Прежде всего, помните, что активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной. Разное время требуется и на развитие подвижности в различных суставах. Например, для развития пассивной подвижности тазобедренных суставов до 90% от уровня анатомической гибкости требуется от 60 до 120 дней.

В результате наблюдения выявилось, что наиболее эффективной является та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болезненных ощущений. Следует отметить, что популярным и эффективным методом является именно статический метод развития гибкости. При этом методе мышцы и сухожилия медленно растягиваются до определенного максимума и затем фиксируются на время.

Одновременно хотелось бы напомнить еще об одном аспекте растягиваний, о котором обычно забывают. Необходимо использовать упражнения по увеличению гибкости не только для разогрева, но и для остывания организма после тренировки.[4, с. 4-5].

При изучении были представлены данные по развитию гибкости, предложен перечень факторов и альтернативные способы повышения ее эффективности. Именно это помогло лучше понять назначение гибкости и подобрать индивидуальные тренировки для каждого.

Выводы. Таким образом, мы познакомились с понятием «гибкость», рассмотрели все положительные аспекты данного физического явления, а также увидели, как она влияет на человека как на отдельный участок тела, так и на весь организм в целом.

1. Спорт и туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://revolution.allbest.ru/sport/00532081.html/>. – Дата доступа: 24.02.2020.

2. Гвоздева, К. И. Методика развития гибкости [Электронный ресурс] / К. И. Гвоздева. – Режим доступа <https://mospolytech.ru/pages/kaf/sport/006.pdf/>. – Дата доступа 24.02.2020.

3. Гибкость и способ ее развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.roller.ru/content/cat-181/article-1909.html/>. – Дата доступа: 24.02.2020.

4. Развитие гибкости тела [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://trenexpert.ru/yoga/razvitie-gibkosti/>. – Дата доступа: 24.02.2020.

РОМАНЕНКО В. В., МИХАЛЕВИЧ В. А.

Гомель, Гомельский филиал УГЗ МЧС Беларуси

Научный руководитель – В. И. Васильцов

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ КУРСАНТА

Введение. В XXI веке тема здоровья человека является первостепенной, а для студентов – особенно, так как именно они входят в группу повышенного риска. Поводом для беспокойства ученых являются противоречия между необходимостью улучшить деятельность учреждений образования с целью сохранения здоровья студентов и одновременно сделать процесс обучения более интенсивным с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности. Качество подготовки современного спасателя зависит не только от знания специальности, но и от его здоровья и физической подготовленности. Очень важно, чтобы в университет приходило физически развитое поколение курсантов, ведущих здоровый образ жизни.

Цель работы – определить, какой комплекс мер можно назвать здоровьесберегающим. Комплекс, создающий максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного и физического здоровья всех субъектов образования (курсантов, педагогов и др.). В этот комплекс входит:

- учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям каждого курсанта;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации образовательного процесса.

Методы исследования. Для того чтобы система полноценно работала, необходимо повысить мотивацию курсантов. Существует несколько групп мотивов, побуждающих курсантов к занятиям физической подготовкой:

1. Социально-значимые мотивы и мотивы, отражающие перспективы в физкультурно-спортивной деятельности. К ним относятся: повышение уровня физической подготовленности, подготовка к будущей профессии, достижение результатов в спорте;

2. Мотивы, удовлетворяющие личные потребности в физической активности – освоение новых навыков и умений, коллективная двигательная активность, хорошая физическая нагрузка.

Формирование здорового образа жизни курсанта – главное направление деятельности педагогов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, которые создают комплекс оздоровительных мероприятий

для курсантов, и в процессе обучения способствуют формированию знаний о здоровом образе жизни.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим показатели рациональной организации образовательного процесса Университета гражданской защиты МЧС Беларуси.

1. Двигательная активность. Как известно, недостаток двигательной активности (гиподинамия) – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма обучающихся. Профилактика гиподинамии складывается из ежедневной (утренняя физическая зарядка) и периодической активности, которая осуществляется, в основном, на занятиях по физической подготовке и в различных спортивных секциях, а также в свободное время курсанта (в тренажерном зале и на турниках).

2. Рациональная организация учебного занятия. Преподаватели университета придерживаются определенных критериев рациональной организации учебного занятия, так как от правильной организации во многом зависит функциональное состояние курсанта в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления, что, в конечном счете, будет способствовать сохранению здоровья обучающихся и профилактике различных заболеваний.

3. Организация дежурств, исполнительская дисциплина, подготовка к профессиональной деятельности. В университете проявляется в определённой степени тот уровень физической подготовленности, который был сформирован в школьные годы. Однако очевидно, что через ежедневные физические нагрузки предполагается дальнейшее повышение уровня физической готовности личности курсанта к социальной значимости физической культуры и здорового образа жизни.

Выводы. Занятия по физической подготовке в университете способствуют повышению самооценки, проявлению самоконтроля и рождению благородных амбиций, повышающих уровень достижений. Формирование перечисленных качеств личности связано с системными занятиями физкультурой и спортом. Они особенно важны в трудных профессиональных ситуациях, когда от спасателя требуется выносливость, умение проявлять твердость в нахождении правильного решения. Таким образом, процесс реализации воспитательных целей на занятиях по физической подготовке в университете приобретает особую значимость, протекает в единстве духовно-нравственного и физического развития будущих профессионалов.

1. Балъсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Балъсевич, В. А. Запорожаное. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.

2. Мильнер, Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.

САВИЦКИЙ О. М

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. И. Яглык, преподаватель

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение: Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели.

Цель: изучить влияние здорового образа жизни на жизнь студентов

Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о её неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5—6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

К основным составляющим здорового образа жизни относят режим труда и отдыха, организацию сна, режим питания, организацию двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены,

закаливания, профилактику вредных привычек, культуру межличностного общения.

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме. Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести чётко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закреплённая цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к лёгкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

Сон — обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5—8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание — это физиологически полноценный приём пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Важным аспектом культуры питания является режим питания, и распределение калорийности пищи в течение суток. К режиму питания следует подходить строго индивидуально. При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2—2,5 ч до и спустя 30—40 мин после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную

норму потребления поваренной соли с 15 до 20—25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.[1]

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам. Важный фактор оптимизации двигательной активности — самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.). Необходимые условия самостоятельных занятий — свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а её гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2—5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

Выводы: здоровый образ жизни даёт студенту как хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие нагрузки, так и уверенность в своих силах.

САХАРЧУК М. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П. Ф. Сидоревич, преподаватель

ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Научные исследования в области изучения искусство расслабления с помощью релаксационной гимнастики для улучшения здоровья студентов показывает, что техника релаксации заключается в выработке способности к произвольному расслаблению мышц и всего тела в покое. Специальные упражнения, частично заимствованные из методики последовательной прогрессирующей релаксации, направлены на достижение «телесного покоя», а вместе с тем и здоровья студентов.

Цель работы - помочь студентам расслабиться и снять напряжение, которое присутствует почти у половины студентов, с помощью релаксационной гимнастики.

Методы исследования. Эксперимент проводился над студентами второго курса. В эксперименте участвовало 20 человек разделенных на две группы. Релаксационная гимнастика, или релаксация, - это сочетание физических упражнений для всех мышечных групп с расслаблением. В этой методике, отчетливо обращается внимание на тот факт, что функциональное состояние достигается не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой органов и систем организма. Для повышения успешности освоения метода применяются дыхательные упражнения. Жизнь и здоровье всецело зависят от правильного дыхания. Правильное дыхание влияет на отсутствие болезней и продолжительности жизни. Неправильное дыхание вызывает преждевременное увядание организма, замедляет выздоровление в тех случаях, когда надо победить болезнь. С помощью глубокого дыхания можно быстро успокоить сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

В релаксационной гимнастике рекомендуем соблюдать следующие принципы: сосредоточение внимания на отдельных частях тела, медленное, но правильное выполнение каждого движения с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя.

Рекомендуется релаксация двух видов: частичная, как средство профилактики переутомления; и полная предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы.

Выполняемые упражнения должны доставлять телесное удовольствие, при этом нужно помнить, что не нужно выполнять упражнения до ощущения боли. Необходимо научиться слушать свой организм и наслаждаться выполнением упражнения; уметь предоставлять во время

занятий максимальную свободу телу, это обеспечит снятие хронического напряжения.

Техника релаксации заключается в выработке способности к произвольному расслаблению. Упражнения направлены на достижение «телесного покоя». Начинать необходимо с одного раза, а затем постепенно увеличивать и более сосредотачиваться на том, что делаем.

Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа, во время ходьбы. В положении сидя спина должна быть прислонена к стене, глаза закрыты, ладони на коленях и повернуты кверху. Сосредоточиться на том, как вы вдыхаете воздух. Вдыхать нужно через макушку головы, мысленно провести вдыхаемый воздух по левой стороне позвоночника, доводя до кончиков пальцев на руках и ногах, представить, как происходит газообмен, как кровь наполняется чистым воздухом и кислородом, и задержать дыхание на несколько секунд. Отработанный воздух выдохните по правой стороне позвоночника и опять через макушку головы. Самое главное, чтобы с каждым циклом ваше дыхание под постоянным контролем внимания направлялось мысленно к любой части тела и к любому органу.

Первое условие, необходимое для восстановления здоровья, - это умение отдыхать, расслабляться, сохранять спокойствие.

Результаты и их обсуждение. Внедрение релаксационной гимнастики в учебный процесс по физической культуре студентов позволило сформировать у будущих специалистов приоритет ценностей творения своего здоровья и осознать совершенную человеческую природу, повысить личную ответственность студентов за свое здоровье, изменить отношение студентов к образу жизни. Произошло улучшение показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выводы. На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что с помощью релаксационной гимнастики можно улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а вместе с тем и здоровье.

СЕВОСТЬЯНОВА В. Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М. И. Сулейманова, старший преподаватель

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Введение. В настоящее время отмечается практически равное соотношение количества студентов, относящихся к основной и специальной медицинской группе. Организация и методика проведения учебных занятий по физической культуре в вузах со студентами с ослабленным здоровьем имеет свои особенности. Студенты специального медицинского отделения

характеризуются слабой физической подготовленностью, физическим развитием и функциональным состоянием.

Применение подвижных и спортивных игр на занятиях физической культурой для специального медицинского отделения способствует улучшению функционального состояния сердечнососудистой системы, повышению уровня соматического здоровья, активности и настроения.

Цель работы – обосновать возможность и целесообразность применения подвижных и элементов спортивных игр на занятиях со студентами специальной медицинской группы.

Методы исследования: обобщение данных научной литературы, педагогическое наблюдение, опрос.

Результаты и их обсуждение. Спортивные игры являются обязательным разделом учебной программы дисциплины «Физическая культура». Для основного медицинского отделения раздел спортивных игр представлен в основном волейболом, баскетболом, настольным теннисом, футболом. Для специального медицинского отделения в равной степени используются спортивные и подвижные игры. Из числа спортивных игр предпочтение отдаётся настольному теннису, бадминтону, волейболу. При этом на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, необходимо осторожное применение игровых упражнений в связи со сложностью дозирования физической нагрузки.

Большинство игровых упражнений, применяемых в практике физического воспитания, можно адаптировать под величины физической нагрузки, подходящей студентам, относящихся к специальной медицинской группе. Адаптация игровых упражнений может быть осуществлена в диапазонах ЧСС: до 110 уд/мин (игры низкой интенсивности), 110-130 уд/мин (средней интенсивности), 130-150 уд/мин (высокой степени интенсивности).

Игры в зоне ЧСС до 110 уд/мин	Игры в зоне ЧСС до 110-130 уд/мин	Игры в зоне ЧСС до 130-150 уд/мин
Подвижные игры		
«Ловкий перемах», «Поединок с ракетками», «Удержи палку», «Успей подобрать», «Номера», «Слалом», «Молекулы», «Передай мяч» и др.	«Летучий голландец», «Лабиринт», «Пустое место», «Быстрее перенеси», «Салки», «Борьба за мяч», «Передача мяча со сменой мест», «Школа мяча», «Мяч в круг» и др.	«Третий лишний», «Бег командами», «Защити товарища», «Перестрелка», «Салки с передачей мяча», «Цепочка», «Ловля парами», «Охотники и утки», «Мяч в ворота» и др.
Элементы спортивных игр		
– настольный теннис, волейбол, бадминтон (элементы игры)	– настольный теннис, волейбол, бадминтон (элементы игры), игра по упрощенным правилам	– настольный теннис, волейбол, бадминтон (элементы игры), игра по упрощенным правилам, эстафеты

Адаптировать подвижные и спортивные игры возможно за счет уменьшения преодолеваемого расстояния, уменьшение количества повторений, исключения ускорений и прыжков, частая смена водящих игроков, включение пауз отдыха в процесс игры при наличии внешних признаков утомления, уменьшение продолжительность игры, уменьшение размеров игровой площадки и т.д.

Занятия игрового характера низкой интенсивности следует проводить со студентами, имеющими значительные отклонения в состоянии здоровья (особенно с заболеваниями сердечнососудистой системы), а также со всеми студентами, пропустившим практические занятия по разным причинам, в том числе после каникул, а также в конце семестра, когда накапливаются значительное умственное и физическое утомление.

Игры высокой степени интенсивности можно предлагать студентам с достаточно хорошей физической подготовленностью, у кого болезни находятся в стадии ремиссии и им не противопоказаны активные движения. Они укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, благоприятно влияют на нервную систему.

Выводы. Для совершенствования функционального состояния организма девушек специальной медицинской группы наиболее эффективными будут являться игры со средней степенью интенсивности двигательной деятельности. А это согласуется с известным положением о том, что интенсивность мышечной работы на уровне 120-140 ударов в течение 10-15 минут для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является оптимальной и тренирующей.

1. Ковалева, М. В. Методика применения подвижных и элементов спортивных игр на занятиях со студентами специальных медицинских групп с ограниченными возможностями сердечнососудистой системы : автореф. дис... канд.пед.наук. – Шуя, 2012 г. – 25 с.

СЕМЕЙКО А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Методы исследования. 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 факультета иностранных языков УО «БрГУ имени А.С. Пушкина». Ранжирование средств, используемых студентами для сохранения и укрепления своего здоровья (высчитывалось количество случаев по каждому отдельному средству) представлено следующим образом.

Результаты и их обсуждение. 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%); прогулки на свежем воздухе – четвертое (26,5%), затем идет утренняя гимнастика и закаливание – 20,6% и т.д. Анализ ответов респондентов свидетельствует о недостаточной осведомленности студентов о средствах укрепления своего организма и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Высшие учебные заведения как центр обучения и воспитания имеет огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи.

Выводы.

1. Развитие положительной мотивации к здоровью как приоритетной ценности общества.
2. Формирование у студентов потребности ведения здорового образа жизни.
3. Владение определенными знаниями по вопросам здорового образа жизни.

СИДОРУК И. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

Введение. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Будущее поколение нашей страны должно быть здоровым, развитым и умным. И огромную роль в развитии детей играет полноценное питание в семье и в школе.

Существует несколько основных отличительных черт неправильного питания:

- использование в блюдах большого количества сахара, соли, вредных жиров и различных пищевых добавок;
- еда в спешку, сухие перекусы перед телевизором, компьютером, с книгой;
- несбалансированные приемы пищи – завтрак, обед, ужин;

- дефицит или отсутствие здоровой пищи, богатой витаминами.

Витамины – это вещества, жизненно необходимые для поддержания основных функций нашего организма. Недостаточное их поступление приводит к сбоям в работе различных систем, снижаются защитные силы и устойчивость организма к различным заболеваниям, ускоряется старение организма. Витаминизированное питание - это питание, обеспечивающее нормальное развитие, способствующее укреплению здоровья в системе организма.

Целью работы является выяснить, почему у школьников возникает проблема с питанием, почему детям не хватает витаминов.

В работе применялся социальный опрос, где задавались вопросы: сколько раз в день питаешься, часто ли кушаешь фрукты, как часто занимаешься спортом, как часто кушаешь вредную еду. В общем результате получилось, что 75% детей питаются 1-2 раза в день. И это вызывает переедание. Фрукты они едят 1-4 раза в месяц. Это вызывает ослабление иммунитета. Вследствие чего ребенок болеет и заражает своих друзей, одноклассников.

Исследования показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Нарастает большее количество учебных нагрузок, используются новые формы и технологии обучения. Так же питание нарушается из-за того, что в школе дети могут перекусить чипсами, а дома переедают за один раз всю дневную норму. Как следствие этого: снижается иммунитет, возрастает количество заболеваний, понижается уровень активности учащихся на уроках и успеваемость, наступает ожирение. Это может быть вызвано тем, что родители сами так питаются и не научили как правильно питаться ребенка. Только если родителям это может сойти с рук, то детям это не всегда сходит. Так же существует проблема не правильного питания в школьной столовой. Детям не всегда додают всю норму витаминов. Хотя качество школьного питания, является важнейшим фактором обеспечения здоровья детей. Для поддержания здоровья, стабильного развития и активности, растущему организму крайне необходимы витамины. Большинство из них должны употребляться каждый день в виде свежих фруктов, овощей или витаминных комплексов. Например, нужно регулярно употреблять витамин С. В зимний период желательно больше употреблять витамин D, так как нам не хватает солнечных лучей. Так же школьникам нужно кушать горячую еду 1-3 раза в день.

У детей в период школьного и подросткового возраста идёт формирование полового развития, активный рост, прибавления в весе и мышечной массе. В этом возрасте нервная система находится в состоянии значительного напряжения из-за влияния интенсивной познавательной информации, сложности школьного образования. Из этого следует, что школьникам очень важно правильно питаться.

Большинство современных школьников не следят за своим питанием,

за правильностью питания и употребляет в пищу вредные продукты, которые не только не приносят пользу, но и наносят вред детскому растущему организму.

Выводы:

1. Питание современного школьника требует более упорядоченного питания и употребления большего количества витаминов.

2. Для повышения качества питания среди школьников, следует проводить беседы с родителями в пользу полноценного питания в школьных столовых, отказ от вредных перекусов.

3. Современным родителям следует пересмотреть пищевые привычки детей и ввести в питание некоторые правила: обязательный завтрак, который будет насыщен медленными углеводами; полноценный горячий обед в школе; ужин не позже, чем за два часа до сна; исключение фаст-фуда; отслеживание состава готовых продуктов и употребление здоровой свежей пищи.

СОБОЛЬ Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

РОЛЬ ИНТЕРНЕТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Введение. В современном социуме особая роль в процессе формирования нового информационного общества принадлежит глобальной сети Интернет, которая является не только средством массовой коммуникации, но и образует принципиально новую область социального взаимодействия, приводящую к изменениям в реальных областях жизни человека.

Цель работы – выявить роль и значение сети интернет в жизни студента.

Метод. Для изучения роли и значения сети Интернет в жизни студенческой молодежи, мной было проведено исследование в январе 2020 г. методом анкетного опроса по месту обучения среди студентов БрГУ им. А.С. Пушкина на историческом факультете. Всего в опросе приняли участие 30 человек: 57 % парней и 43 % девушек[1].

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты исследования, меньшая часть респондентов (15 %) используют Интернет для учебы. Данный социальный факт подтверждает не очень сильную заинтересованность молодежи в получении новых знаний. В структуре осуществляемой деятельности в Сети немаловажное значение также занимает общение (53 %). Дело в том, что постепенно Интернет интегрируется в повседневную жизнь социума, охватывая сферу межличностной коммуникации. Обладая значительным социализирующим свойством, общение распространяет эту функцию и на Сеть. Также можно

предположить, что при помощи Всемирной паутины респонденты компенсируют дефицит общения, возникающий в обыденной жизни. Также 32 % респондентов ответили, что используют интернет для поиска развлечений (просмотр фильмов/игры ит.п)

На вопрос «как Вы относитесь к интернету?» 62 % ответили, что положительно; скорее положительно, чем отрицательно 36 %; скорее отрицательно, чем положительно 1 %; отрицательно 0 % ; затрудняюсь ответить 1 %.

Большая часть опрошенных, это составило 87 %, согласны с утверждением, что Интернет на данный момент представляет собой мощный ресурс получения оперативной и достоверной информации. Информационное общество определяется как «общество, построенное на знании», но не стоит забывать, что накопление больших объемов хаотичной, разрозненной информации приводит к определенным трудностям в процессе ее обработки. Требуются систематизация накопленных знаний, их обобщение в единое целое. Обществу не хватает методов извлечения нужной информации, ее анализа и интерпретации. Надвигающаяся «информационная лавина» поглощает все большее число людей, в том числе студенческую молодежь. В настоящее время многие процессы, такие как социализация, воспитание, обучение и т. д., могут осуществляться посредством Сети. Так, большая часть респондентов отмечают, что именно за Интернетом будущее. Лишь 13 % опрошенных не согласны с данным утверждением.

Большая часть респондентов (83 %) считают, что интернет отнимает у них слишком много свободного времени. На вопрос «Смогли бы вы обойтись без интернета некоторое время?», 57 % опрошенных ответили , что всего на несколько дней, 43 % опрошенных сказали, что им необходим интернет каждый день и ни один респондент не смог бы отказаться от интернета на месяц.

Вывод: Таким образом, субъективная оценка влияния Интернета на личность студентов носит положительный характер. Большая часть студентов считают, что Сеть способствует пополнению знаний. В ходе моего исследования было доказано, что Интернет влияет на личность студентов, вызывая различного рода преобразования. В конечном счете это есть процесс социализации.

Так же, в молодежной студенческой среде доминирует положительное отношение к Интернету.

Деятельность респондентов в Сети, как мы выяснили в процессе исследования, направлена в основном на общение. Я считаю, это связано с тем, что информации в свободном доступе стало слишком много и найти ее не составляет труда. Это занимает мало времени, поэтому оставшееся свободное время студенты тратят на общение в социальных сетях и поиск развлечений.

В заключении можно сказать, что интернет один из лучших изобретений человечества. И его роль в жизни каждого студента сложно переоценить. Несмотря на то, что интернет не может заменить книги и классы, он является лучшим помощником для тех, кто желает получить углубленные знания буквально в каждом предмете и является могучим инструментом в руках студента, если он правильно им распоряжается.

1. Девятко, И. Ф. Методы социологического исследования / И. Ф. Девятко., Урал, унта, 1998. – 208 с.

СОРОЧИНСКАЯ А. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, канд. пед. наук, доцент

РОЛЬ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Введение. В физическом воспитании студентов при помощи тренажеров можно эффективно и в более короткие сроки развивать и совершенствовать двигательные качества и профессионально-прикладные умения и навыки. Возможность строго дозировать физическую нагрузку и направленно воздействовать на определенные мышечные группы, позволяет избирательно влиять на развитие и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а так же на опорно-двигательный аппарат занимающихся.

Внедрение в учебный процесс тренажеров дает возможность эффективно решать вопрос увеличения двигательной активности студентов, которая является одним из важнейших факторов в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Двигательная активность обеспечивает равновесие между организмом и внешней средой и способствует совершенствованию механизмов регуляции процессов метаболической адаптации.

Цель работы – исследовать роль использования тренажеров в учебном процессе на увеличение моторной плотности занятий и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся.

Методы исследования. Применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование и педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. В учебном процессе тренажеры используются для воспитания и совершенствования двигательных качеств, а так же для развития профессионально-прикладных умений и навыков будущих специалистов. Учитывая индивидуальные возможности занимающихся при помощи тренажеров создается возможность строго

дозировать физическую нагрузку и направленно воздействовать на определенные мышечные группы, что позволяет эффективно развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы и опорно-двигательный аппарат занимающихся.

За счёт внедрения в учебный процесс тренажеров эффективно решается вопрос увеличения двигательной активности студентов.

Научными исследованиями доказано, что за счет регулярного выполнения физических упражнений повышается устойчивость организма к охлаждению и перегреванию, увеличивается работоспособность занимающихся и более эффективно развиваются физические качества.

Занятия на тренажерах дают возможность воздействовать на организм занимающихся с целью: развития правильной осанки, коррекций различных заболеваний позвоночника, получения жиросжигающего эффекта, улучшения функциональных возможностей организма, более быстрого восстановления после травм, улучшения подвижности суставов. В практике физического воспитания студентов основными и распространенными являются четыре вида тренажеров. Это тренажеры, повышающие выносливость – кардиотренажеры, тренажеры развивающие силу – силовые тренажеры, тренажеры, направленные на реабилитацию студентов после перенесенных травм и заболеваний и спортивные тренажеры.

Кардиотренажеры в учебном процессе рекомендуется использовать в первую очередь для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Они могут быть использованы во время разминки перед основной тренировкой и для более продолжительных занятий с целью воспитания выносливости и сжигания жира.

Силовые тренажеры, как правило, используются в учебном процессе для эффективного развития силовых и скоростно-силовых показателей. В силовых тренажерах в качестве нагрузки применяется собственный вес занимающегося или вес отягощений. На силовых тренажерах с использованием собственного веса хорошо развивается сила, выносливость и гибкость. В этом случае, уровень нагрузки можно изменять при помощи угла наклона скамейки. Выполняя упражнения на тренажерах со встроенными весами, появляется возможность прорабатывать конкретные мышечные группы.

Тренажеры, направленные на реабилитацию студентов после перенесенных травм и заболеваний. Эти тренажеры дают возможность локально прорабатывать больные участки и избегать нагрузок на определенные зоны тела занимающихся.

Спортивные тренажеры направлены на специальную подготовку занимающихся по различным видам спорта.

Использование тренажеров в учебном процессе по физическому воспитанию зависит от состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовки занимающихся.

В этом случае необходимо придерживаться индивидуального подхода при работе на тренажёрах. С этой целью рекомендуется в первую очередь определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом тренировки, а затем в процессе занятий, контролировать его по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Выводы. Таким образом, научными исследованиями и практическими результатами доказано, что занятия с использованием тренажеров улучшают общее состояние занимающихся, повышают работоспособность и снижают реактивность нервной системы. Одновременно активизируют функции органов кровообращения и дыхания, мышечно-суставного аппарата, нормализуют окислительно-восстановительные процессы.

Физические упражнения, выполняемые на тренажерах положительно влияют на психическое состояние занимающихся и повышают эмоциональный эффект учебных занятий. Используя в учебном процессе современные технологии, на основе применения тренажёров, направленных на воспитание выносливости, силовой и скоростно-силовой подготовки можно в более короткие сроки добиваться эффективных результатов в повышении уровня физического развития и физической подготовленности студентов и значительно развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы студентов.

Выявлено, что регулярное использование тренажёров в учебном процессе создает предпосылки для повышения моторной плотности за счёт многократного повторения упражнений, а так же появляется мотивация у студентов выполнять физические упражнения самостоятельно не только во время учебных занятиях, но и в режиме дня.

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье /Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 28, 36.

2. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи :учеб.-методич. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск : 2004. – 212 с.

3. Кудрицкий, В. Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов / В. Н. Кудрицкий / учеб. метод. реком. – Брест : БрГТУ, 2005. – 34 с.

СОЧНЕВА М. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н. С Милашук, преподаватель

АДАПТАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА

Введение. Интеграция людей с особыми физическими и\или умственными нарушениями в нормальное общество – одна из глобальных проблем современного времени, встречающая на своём пути множество преград. С каждым годом по статистике численностей людей с особенностями увеличиваются в разы.

Адаптивная физическая культура (АФК) – комплекс спортивно-оздоровительные мероприятий по беспрепятственной реабилитации и адаптации людей с ограниченными возможностями к окружающим условиям социума. Этот вид физической культуры человека с некоторыми отклонениями в здоровье (инвалида) направлен на подготовку таких людей к жизни и деятельности, а также поддержания общего состояния и развития. Адаптивный спорт, соревнования и рекреации направлены на максимальное отвлечение от болезней и проблем, превышая роль активного отдыха, общения и развлекательной деятельности.

Цель работы – изучить информированность студенческой молодёжи о данном виде физической культуре.

Методы исследования. В работе применялись метод анонимного анкетирования и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. В основе работы с необычными людьми лежит общепедагогическая методическая база. Методы формирования новых знаний и закрепления ранее изученных, обучение двигательным действиям согласно алгоритмам, активизация физических качеств и способностей, воспитания всесторонне развитой личности и многие другие.

Между понятиями ЛФК (лечебная физическая культура) и АФК существует значительная разница.

Лечебная физкультура – это отдельная медицинская отрасль по реабилитации лиц, имеющих нарушения, в ходе которой используются методы и средства физической культуры (упражнения, методики). Цель ЛФК: лечение и восстановление больных людей, а также профилактика подверженных риску к заболеваниям.

Адаптивная физкультура направлена на социализацию особенных людей в общество, средствами физической деятельности. Проблемное поле в изучении и углублении данной тематики всё чаще становится активным объектом изучения многих учёных и специалистов. На сегодняшний день в сфере оздоровительно-реабилитационной работы выполняются мероприятия по привлечению инвалидов к систематическим и режимным

занятиям. Главные причины, почему физическая культура для инвалидов не достигает достаточного развития:

- незнание имеющихся возможностей;
- отсутствие мотивации, невера в себя;
- незрелость общества для создания условий равного развития особенных людей;
- неточные медицинские показания и не всегда правильно интерпретационные рекомендации для разработки чёткой коррекционно-реабилитационной работы;
- недостаточность квалифицированных специалистов в данной области.

По результатам анонимного анкетирования студентов (40 человек) социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина мы выяснили, что 97,5% знают о АФК и в чем отличие от ЛФК. Однако 75% из опрошенных ответили, что в РБ недостаточно распространён комплекс мер по развитию АФК. Основной причиной такой ситуации опрошенные перечислили и отсутствие мотивации, и незрелость общества для создания условий равного развития особенных людей, и неточные медицинские показания, и др.

Выводы. Адаптивная физическая культура – возможность людей с особыми жизненными потребностями стать ближе к нормальным людям, шанс приобрести мотивацию к новым стремлениям. Это помогает необычным в обществе индивидам стать сильнее, развиваться и достигать вершин. А недостаточное знание студентов непрофильных факультетов о качественном обучении студентов для работы с особенными людьми и не информированность в сфере адаптивной физической культуры позволяет им делать несвоевременные выводы.

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – М. : Владос Пресс. 2010. – 389 с.

2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.

3. Хомутов, Г. А. Адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения : автореф. дис... канд. пед. наук. – СПб., 1999.

СТЕПАНИЮК Е. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Введение. Состояние здоровья студентов – одной из представительных групп молодежи страны, является актуальной проблемой современного общества.

Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, обеспечивающих устойчивость экономического развития государства, тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи [2].

Вместе с тем, все возрастающие требования к уровню подготовки специалистов, обусловленные увеличением потока научной информации, внедрением инновационных образовательных технологий, приводят к перегрузке студентов.

Повышается их психоэмоциональная напряженность, истощаются адаптационные резервы нервной, эндокринной и иммунной систем, возрастает вероятность заболеваний [1].

Группа факторов, входящих в образ жизни, в частности, это нерациональное питание, частые стрессы, материально-бытовые условия проживания и труда, не отвечающие нормам, курение, алкоголь, бесконтрольное употребление лекарств, оказывает влияние на организм человека в 50-55 % [2].

Исходя из этого за период обучения, под воздействием факторов, указанных ранее, происходит ослабление состояния здоровья.

Цель работы – исследование у студентов исторического факультета 3 курса общего физического состояния.

Методы исследования. Для получения необходимой информации было проведено анкетирование, изучалась специальная литература. Были применены методы анализа и обобщения данных.

Результаты и их обсуждение. Множество различных заболеваний, ухудшение состояния здоровья приходится на 3-4 курсы обучения.

В большинстве своем это связано с увеличением нагрузок и, как следствие, стрессовое состояние, нарушение режимов сна и питания, и т.д.

Многие студенты все чаще посещают врачей, исправляют ситуацию посещением различных спортивных секций и т.д. Но есть и те, кто этого не делает.

Нас заинтересовало, как же себя чувствуют студенты исторического факультета 3 курса, и что они предпринимают для улучшения своего физического состояния. Нами было проведено анкетирование студентов УО БрГУ имени А.С. Пушкина 3 курса исторического факультета.

Всего было опрошено 24 студента (12 девушек и столько же юношей), которые ответили на следующие вопросы: быстро ли вы устаете при физических нагрузках; довольны ли вы своим здоровьем; что вы делаете для улучшения состояния (физические упражнения, массаж, тренажерный зал); используете ли вы курение, алкоголь, наркотики, возбуждающие средства; чему уделяете особое внимание (осанке, мускулатуре, координации движений, пропорциям тела); занимаетесь ли вы дополнительно по западной или восточной системе?

По результатам анкетирования выяснилось, что быстро устают при физических нагрузках 54%, остальные 46% нет. Довольны своим здоровьем 58 %, остальные 42% нет.

Для улучшения своего состояния 83% делают физические упражнения, 15% массаж и остальные 2% ходят в тренажерный зал. Никто из опрошенных не использует курение, алкоголь, наркотики, возбуждающие средства.

33% особое внимание уделяет осанке, 42% развитию мускулатуры, 16% координации движения и 9% пропорциям тела. 4% дополнительно занимаются по западной системе и 8% по восточной системе.

Выводы. Таким образом выяснилось, что большая часть студентов имеет плохое физическое состояние. Для его улучшения многие используют занятие спортом (физические упражнения), массаж, ходят в тренажерный зал, некоторые занимаются дополнительно. Можно сказать, что все студенты делают все возможное, чтобы быть здоровыми.

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи. / В. С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572–575.

2. Ибраев, С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / С. А. Ибраев, Ш. С. Койгельдинова, И. Б. Меерманова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2 (часть 2) – С. 193–197.

СУГАК В. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Введение. Спортивное воспитание - это неотъемлемая часть жизни любого человека, которая присутствует на всех этапах развития личности. Современный мир предоставляет жесткие требования к личным качествам и образованию будущего работника - это правило справедливо для каждой из отраслей занятости населения.

Основной ценностью для самореализации являются умственное и физическое здоровье, и второму, к сожалению, нередко уделяется ограниченное количество времени.

На ранних этапах получения образования, таких как школа и дошкольные учреждения, подросток еще подвержен сильному влиянию родителей. Последние способны проследить рацион питания и занятий своего чада, указав ему на некоторые ошибки или недочеты.

Студенческая жизнь - это постоянная спешка, попытка получить максимум знаний и выжать как можно больше из учебного процесса. Нередко будущие специалисты направляются для достижения заветной цели в другие города, оставаясь наедине с миром больших возможностей и проблем.

Распорядок дня становится для молодого парня или девушки чем-то забытым, а о самостоятельном поддержании формы и говорить не приходится. В итоге, студенты 1 курса, наслаждаясь свободой, нередко забывают о простых правилах гигиены и плановых физических упражнениях.

Как результат - частые заболевания слабого характера, которые подрывают иммунитет и приводят к серьезным последствиям в будущем.

Обсуждение. Образовательная система в Беларуси, в частности в БрГУ, позволяет обеспечить постоянную занятость студентов в различных направлениях - от планового накопления интеллектуального запаса до развития физических навыков. Отличному результату способствует проработанность системы обучения, которая проявляется уже в первые месяцы пребывания в университете.

Перед началом занятий все группы, в том числе и старшие курсы, проходят специальную медицинскую комиссию. В нее входят квалифицированные врачи, выдающие компетентное мнение о возможном уровне нагрузке организма.

В итоге, студент распределяется в одну из трех групп по состоянию здоровья: основную, специальную медицинскую группу или отделение лечебной физической культуры.

Каждая из вышеперечисленных программ позволяет обеспечить комфортные практические занятия - без перегрузок и перенапряжений для молодого организма. При отсутствии медицинских показаний студенты также посещают бассейн, располагающийся на базе университета.

Последний отвечает всем необходимым параметрам - администрация отказалась от хлорирования воды, во избежание проявления скрытых аллергических реакций и неприятных ощущений после посещения комплекса. Чаша бассейна постоянно проверяется на наличие повреждений и вредных грибков, проблемы оперативно устраняются для корректной работы установленного расписания посещений.

В теплые периоды года (сентябрь-ноябрь и апрель-июнь) преподаватели проводят занятия на свежем воздухе. Чаще всего местом

для оздоровительной пробежки или специальных фитнес-упражнений становится городской Парк 1 мая.

Контраст после долгих часов в аудитории и массового скопления людей положительно влияет на настроение и мотивацию к дальнейшим трудовым свершениям, что прибавляется к физическому совершенствованию организма.

Организация и совершенствование процессов физической культуры для подрастающего поколения несут в себе несколько целей:

1. Воспитательная - утверждение правильности и эффективности здорового образа жизни в глазах студента;
2. Обучающая - развитие физических особенностей подростка, направление его стремлений в различные летние и зимние виды спорта;
3. Развивающая - улучшение состояния и самочувствия обучающегося, закаливание организма и предотвращение распространенных болезней путем укрепления иммунной системы.

Опытные преподаватели, прошедшие долгий путь к заветной профессии, стараются всячески помогать студентом в реализации их стремлений и желаний. Они также с пониманием относятся к некоторым временным трудностям, давая дельные советы для индивидуального совершенствования вне спортивного зала.

По статистике, курс физической культуры включает 4 часа занятий в неделю, что способствует развитию мускулатуры и двигательных качеств студента, вне зависимости от общего мировоззрения на необходимость прогрессивного совершенствования собственного тела.

Выводы. Благодаря обилию разнообразных программ, сегодня каждый человек, получающий высшее образование, подвержен полезному воздействию пропаганды ЗОЖ.

1. Физическая культура в жизни человека. С. М. Оплавин, Ю. Т. Чихаев. – Л. : Знание. – 1986.

2. Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания. Г. Д. Иванов. – Алма-Ата. : Мектел, 1989.

СУЛЕЙМАНОВ Г. А.

Минск, БГУИР

Научный руководитель – М. И. Сулейманова, старший преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕСТНИЦЫ СКОРОСТИ И КООРДИНАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Для достижения высоких результатов в спорте и приобретения хорошей работоспособности необходимо развивать основные физические качества – быстроту, координацию, выносливость. С

каждым годом идет поиск новых путей развития физических качеств, применяемые на уроках физической культуры.

Студентам на уроках физической культуры необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения, внезапно менять игровую обстановку, рационально перестраивать свои действия. Поэтому, необходимо развивать и совершенствовать скоростные и координационные способности еще у школьников, искать новые средства, повышающие интерес к урокам физической культуры.

Одним из путей решения данной проблемы является использование координационных (скоростных) лестниц в физическом воспитании, что усиливает положительный эффект от занятий, повышается интерес к игровым занятиям. При систематических занятиях улучшается зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. При выполнении беговых и прыжковых упражнений укрепляются связочно-мышечный аппарат нижних конечностей, улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

Цель работы – обосновать возможность и целесообразность применения лестницы скорости и координации на занятиях физической культурой.

Методы исследования: обобщение данных научной литературы, педагогическое наблюдение, метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для направленного развития физических качеств составляются комплексы упражнений на координационной лестнице: в ходьбе, беге, прыжковые упражнения, упражнения в упорах, упражнения с мячом. Работа на лестнице начинается с постепенного освоения от простых схем движения к сложным. Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывается техника выполнения, далее идет концентрация на быстроту и ритмичность выполнения упражнения. Вся тренировка разбивается на подходы и разы (повторы): 2 - 4 раза прохождения считаются за 1 подход.

На боковые упражнения необходимо выполнять 4 повтора (по 2 раза на каждую сторону – влево и вправо). Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком. Для развития силы ног, немного сгибаются ноги в коленном суставе. Выполняя движение, туловище вперед не наклоняется.

Комплексы включаются в подготовительной и основной части занятия. В начале и в конце семестра проводилось тестирование скоростных и координационных способностей. Анализ результатов тестирования студентов 2 курса БГУИР по основным показателям физической подготовленности позволил выявить динамику их развития при применении лестницы скорости и координации.

Таблица – Динамика показателей физических качеств студентов

Двигательные качества	Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
		Исходные			Конечные				
		$\bar{x}$	$\pm m$	σ	$\bar{x}$	$\pm m$	σ	t	P
Скоростные	Бег 100 м (с)	14,2	0,18	0,9	13,9	0,08	1,1	1,2	>0,05
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	56,2	2,3	10,1	63,5	2,6	10,7	1,88	<0,05
	Челночный бег 4*9 м (с)	9,8	0,16	1,18	9,3	0,05	0,53	0,94	>0,05

Так, в скоростных показателях «бег 100 м» статистически достоверных различий в средних значениях не наблюдалось.

При анализе показателей координационных способностей студентов 2 курса в начале и в конце тестовых испытаний позволил установить ряд статистически достоверных различий в показателях «прыжки через скакалку» ($t = 1,88$, $P < 0,05$). Кроме этого были выявлены и не достоверные различия в контрольном испытании «челночный бег 4*9 м».

Лестница скорости и координации является эффективным средством развития двигательного-координационных качеств. Регулярные тренировки на таком тренажере и правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движению, повысить частоту движения ног и рук, а также скоростно-силовую выносливость.

1. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Выш. шк., 2001. – 211 с.

ТАРАСЮК В. Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Введение. На основании изученной литературы мы пришли к выводу, что студентам необходимо уделять больше внимания физической культуре.

Данные медицинского мониторинга свидетельствуют о том, что уровень физического здоровья снижается от курса к курсу, а количество хронических заболеваний увеличивается.

Ухудшение здоровья студентов требует новых, эффективных средств и методов решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи. Двигательная активность является одним из определяющих факторов здоровья человека. Наблюдается повсеместное снижение физической активности и, к сожалению, самое резкое падение приходится на период от 15 до 25 лет.

Неосознанное отношение студентов к своему здоровью, непонимание благотворного влияния физической культуры на его состояние, низкая мотивация к занятиям спортом, отсутствие навыков самоконтроля - все это приводит к снижению уровня двигательной активности и, как следствие, к ухудшению самочувствия.

На наш взгляд, одной из задач обучения студента в вузе по предмету "Физическая культура" является формирование у студента устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, к самостоятельным физическим упражнениям, включению их в свою повседневную жизнь.

Таким образом, студентам был дан необходимый объем знаний и методических умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями

Цель работы – определить факторы, влияющие на воспитание мотивации к самостоятельным занятиям у студентов общих специальностей.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос (интервьюирование), педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, статическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. В начале и в конце нашего исследования мы провели тестирование в парке 1 мая. Тестирование включало в себя опрос и снятие таких показателей как: бег на 1000 м., кистевая динамометрия, отжимания и гибкость. Первое тестирование проводилось 15 октября у контрольной и экспериментальной групп. В каждой группе было 10 человек и самостоятельно занималось 2 студента из каждой группы. На протяжении четырех месяцев, после каждого занятия по «физической культуре», мы сообщали экспериментальной группе основы самоконтроля, выбор средств в зависимости от индивидуализации, дозирование нагрузки и важность самостоятельных занятий физическими упражнениями. Следующее тестирование мы провели 15 февраля. В результате второго тестирования выяснилось, что в контрольной группе по-прежнему занималось 2 человека, однако в экспериментальной группе самостоятельно занималось 6 человек. Мы также построили диаграммы по физическим показателям. Результаты в экспериментальной группе представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели экспериментальной группы

	Первое тестирование	Второе тестирование
Бег на 1000 м.	4,16 мин.	4,01 мин
Кистевая динамометрия (ср. знач.)	22 кг.	25 кг.
Отжимания	14 р.	25 р.
Гибкость	10 см.	17 см.

Выводы. Таким образом, по результатам нашего исследования, можно сделать вывод, что используемая нами методика привела к появлению мотивации у студенток 2 курса факультета иностранных языков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Мы выяснили, что на воспитание мотивации к самостоятельным занятиям у студентов общих специальностей влияет объяснение учащимся основ самоконтроля, выбора средств в зависимости от индивидуализации, дозирование нагрузки и важность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ТИХАНОВИЧ А. С.

Минск, Университет гражданской защиты МЧС Беларуси
Научный руководитель – Е. А. Чумила, канд. пед. наук, доцент

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Введение. В работе рассматриваются теоретико-методические основы организации утренней физической зарядки как составной части общей физической подготовки и стимулятора функциональных систем организма, позволяющие физически и психологически подготовить обучающихся к действиям в сложных ситуациях, возникающих в процессе профессиональной деятельности. Отдельное внимание отведено решению задач в процессе использования утренней физической зарядки и воздействию ее компонентов на организм обучающихся. Представлены комплексы упражнений, применяемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия и направленные на развитие основных групп мышц и различных физических качеств. Описано воздействие утренней физической зарядки на показатели двигательной и интеллектуальной деятельности обучающихся.

Цель работы – обоснование необходимости использования методических подходов и принципов при организации утренней физической зарядки.

Методы исследования. Исследования проводились среди обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, осваивающих программу 1 ступени высшего образования по специальностям «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» и «Техносферная безопасность». Для изучения данного вопроса нами были использованы следующие методы исследования: анализ, обобщение и систематизация, беседа, интервьюирование, педагогическое наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенных исследований позволили комплексно рассмотреть утреннюю физическую зарядку, как одну из форм физической подготовки обучающихся учебных заведений силовых структур. Представлены методические подходы, позволяющие эффективно проводить утреннюю физическую зарядку, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности, укреплять здоровье будущих офицеров.

Выводы. Таким образом, использование педагогических методов исследования позволило разработать методические рекомендации по организации утренней физической зарядки, направленные на формирование профессионально значимых качеств обучающихся учебных заведений силовых структур.

1. Кузнецов, Б. В. Утренняя физическая зарядка : методические рекомендации / Б. В. Кузнецов. – Воронеж : ВИ ГПС МЧС России, 2009. – 20 с.

2. Пащенко, А. Ю. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации / А. Ю. Пащенко, Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова // Мир Науки. – 2016. – Том 4, – №4. – С. 16-24.

3. Съедова, С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе / С. Г. Съедова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 3. – С. 28–32.

4. Чумила, Е. А. Использование физических упражнений СДК «Атлет» для подготовки будущих спасателей к профессиональной деятельности / Е. А. Чумила [и др.] // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. – 2019. Т.3. – № 3. – С. 344–351.

ТУРИНЦЕВА О. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОЗЕДАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровьесозидающие технологии мы относим к педагогическим технологиям локального уровня [1] и определяем их как совокупность методов, приемов, форм организации обучения и воспитания, обучение и управление собственным здоровьем.

Цель работы. Проанализировать уровень эмоциональной устойчивости (помехоустойчивости) студентов.

Методы исследования. Выработка привычки у студентов контролировать динамику своего эмоционального состояния. Для этого проведение опроса и применения здоровьесозидающих технологий по отношению к студентам.

Результаты и их обсуждение. В процессе применения здоровьесозидающих технологий показатели характеризующие уровень помехоустойчивости, позитивно изменился ($p < 0,01-0,05$).

Целесообразность оценки собственных эмоций, возможность прогнозирования при этом эмоционального стресса и управления его развитием с помощью аутогенной тренировки, произвольной мышечной релаксации, специальных дыхательных упражнений, регуляции мимических реакций открывает перспективы более быстрого восстановления функциональной реактивности органов и системы организма, поддержание общей и специальной работоспособности, эффективности в дальнейшем.

Выводы. Функция самоконтроля подвержена целенаправленному развитию в процессе профессионализации личности. Развивая произвольную систему саморегуляции, студенты приобретают качество действий, навыков и умений, помогающие с меньшими затратами, сохраняя энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными ситуациями в ходе учебной деятельности.

1. Демчук, Т. С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания : учеб.-метод. Пособие / Т. С. Демчук. – Брест : Брест. Гос. Ун-т им. А. С. Пушкина, 2012. – 92с.

ТУЦКАЯ Ю. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, старший преподаватель

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Введение. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние на здоровье.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья человека на всех этапах его развития [1].

Цель работы – выяснить отношение студентов к здоровьесберегающим технологиям. Провести анкетирование молодёжи разных возрастных групп на тему здоровьесберегающие технологии в студенческой жизни.

Методы исследования. В работе применялись: теоретический метод – анализ литературных источников; метод анкетирования.

Результаты и их обсуждения. В нашем обществе стремительно происходят перемены в структуре и содержании системы образования, обозначаются новые требования к преподавателю высшего учебного заведения. Но неизменной остается проблема сохранения здоровья, учащихся, студентов и в целом молодежи, задачи создания условий для их нормального роста и развития.

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Среди студентов Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина участие приняли 24 девушки и 6 юношей в возрасте 19-21 года. В результате проведенного исследования получены следующие результаты:

1. Меньшая часть опрошенных студентов постоянно занимаются физкультурой и спортом – 23%, от случая к случаю – 59%, совсем не занимаются – 18%. В качестве основной причины своей низкой физкультурноспортивной активности у респондентов – отсутствие свободного времени – 51%, отсутствие условий для занятий – 27%, отсутствие желания – 22%.

2. Из всех опрошенных меньше половины считают, что наиболее вредным и опасным для здоровья человека фактором – злоупотребление алкоголем – 22%, курение – 25%, загрязнение окружающей среды – 19%, неправильное питание – 19% и недостаток двигательной активности – 15%.

3. Среди опрошенных около 74% знают, что такое здоровьесберегающие технологии, однако 36% лишь имеют небольшое представление.

4. Большинство опрошенных предпочли бы заниматься различными видами фитнеса и занятиями в тренажерном зале – 55%, пожелали активно отдыхать – 23%, купание – 4%, секционные занятия – 12%, самостоятельные занятия – 5% и 6% не знают, чем бы хотели заниматься.

Многие студенты, которые приняли участие в исследовании, сомневаются в возможности изменения состояния своего здоровья с помощью занятий физической культурой и спортом. Проведенные исследования показали необходимость модернизации современных подходов к формированию ценностных установок на здоровый образ жизни у будущих специалистов. При этом главная роль отводится самовоспитанию, реализации индивидуальных потенциалов личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Выводы. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима студенческой молодежи, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволит повысить адаптивные способности организма, и в следствии станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов.

Таким образом, необходимой задачей высшего учебного заведения является подготовка молодых людей, способных развивать общество и жить в нем, ориентируясь на новые жизненные ценности, среди которых одной из главных выступает осознание здорового образа жизни, как социальной и личностной ценности. Для решения этих задач необходим комплекс действенных, научно обоснованных мер по созданию здоровьесберегающей и здоровьесформирующей образовательной среды в современном образовательном учреждении.

1. Ахраменко, Е. В. Здоровьесберегающие технологии: здоровье учащихся / Е. В. Ахраменко // Молодой ученый. – 2018. – №24. – С. 910–912. – URL <https://moluch.ru/archive/104/24103/>

2. Журавлева, И. В. Здоровье подростков: социологический анализ / И. В. Журавлева. – М. : Ин-т социологии РАН, 2009. – 240 с.

ТЮШКЕВИЧ Е. С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

РОЛЬ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОК БрГТУ

Введение. Пилатес – система физических упражнений для укрепления мышечной системы, развития гибкости, подвижности позвоночника и суставов. Является одним из самых безопасных видов тренировки. Результат регулярных занятий Пилатесом – улучшение показателей силы, выносливости и координации, оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений и болей в теле, коррекция веса, улучшение осанки, формирование эстетического телосложения, нормализация сна, улучшение работы внутренних органов, налаживание обмена веществ, снижение нервного напряжения и уровня стресса, улучшение самочувствия. Пилатес подходит для всех возрастов и для людей с разной физической подготовкой. Однако тренировки требуют максимального контроля и осознанности выполняемых действий.

Цель работы. Изучить роль системы Пилатеса в физической подготовке студенток БрГТУ.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников и интернет-ресурсов, наблюдение, сбор информации, опрос.

Результаты и их обсуждение. В процессе занятий Пилатесом мышцы работают равномерно и сбалансировано, при этом обеспечивается высокая производительность тренировок и снижается риск возникновения травм.

Пилатес способствует снижению артериального давления, нормализации работы сердечно-сосудистой системы, вентиляции легких и увеличению их объема. При глубоком дыхании концентрация кислорода в крови и тканях увеличивается, что способствует активизации процессов сжигания жиров, снятию болевых ощущений в мышцах после интенсивных тренировок, выведению из организма продуктов жизнедеятельности.

Техника дыхания по методу Пилатеса отличается тем, что во время сокращения мышцы делается вдох, а не выдох, что позволяет снизить давление не только в рабочей части тела, но и внутри полостей всего тела в целом, то есть сосуды не находятся в сжатом состоянии, что способствует повышенному кровотоку.

Физиотерапевты, спортивные врачи рекомендуют данную систему в качестве реабилитационной программы тем, кто перенес травмы позвоночника. Особенно полезны упражнения по системе Пилатеса женщинам, поскольку они позволяют укрепить мышцы спины и живота. Для достижения положительного результата во время занятий по системе Пилатеса рекомендуется придерживаться основных принципов:

- концентрация (во время занятий внимание должно быть предельно сконцентрировано);
- контроль (упражнения требуют высокой степени координации и контроля, так как все участвующие в движении мышцы должны оптимально взаимодействовать между собой);
- точность (осознанность выполнения упражнений);
- дыхание (должно быть свободным);
- центрирование (в упражнениях необходимо стабилизировать центр тела);
- непрерывность, плавность, текучесть движений (упражнения должны плавно переходить из одного в другое и выполняться согласно дыхательному циклу). [2]

При анализе влияния занятий Пилатесом на уровень физической подготовленности студенток БрГТУ была выявлена положительная динамика показателей уровня физической подготовленности студенток. Студентки разного уровня подготовленности занимались два раза в неделю по 60 минут в течение 1-го семестра. При проведении контрольного тестирования наблюдалось улучшение координации движения и гибкости, силовой выносливости мышц ног, брюшного пресса, спины и плечевого пояса. Также отмечалось улучшение общего самочувствия и настроения студенток.

Вывод. Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что использование в учебном процессе системы Пилатес способствуют повышению гибкости, развитию мускулатуры, улучшению координации движений, общего состояния организма и самочувствия.

ХАРКЕВИЧ А. А. ЛЕШКО М. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В.Притульская, преподаватель

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Цель работы – изучить особенности мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и определить пути повышения интереса студентов к занятиям.

Резюме. Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования.

Актуальность. На сегодняшний момент состояние здоровья и физическая подготовленность молодых людей вызывают тревогу специалистов. Повышение уровня заболеваемости современной молодежи обусловлено неблагоприятными социально-экономическими и экологическими факторами, нарушением норм здорового образа жизни,

снижением уровня физической активности, а также возрастанием психологических и умственных нагрузок.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи непрофильных вузов является приоритетной в организации здорового образа жизни, направленного на укрепление организма и эффективное развитие физических качеств. К большому сожалению, университеты оказались не готовы к осознанию значения физической культуры для формирования здоровой нации, воспитания гармонично развитой личности.

Физическая культура как важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении телесных и духовных сил. Учебный процесс по физической культуре в вузе осуществляется на основании Образовательного стандарта высшего образования. В ходе реализации учебной программы «Физическая культура» при условии должной организации должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- основы здорового образа жизни студента;
- индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос и анкетирование. Результаты и их обсуждение. Публикации последних лет свидетельствуют о том, что организация физического воспитания в вузах нуждается в пересмотре. Данные ряда обследований студентов показывают, что у студенческой молодежи неудовлетворительное состояние здоровья. С каждым годом в учебные заведения поступает все больше и больше студентов с ослабленным здоровьем, о чем свидетельствует и опыт нашего вуза. Особенно это заметно среди тех обучающихся, которые выбирают специальности, связанные с изучением электронных систем и компьютерного обеспечения. Если брать аспект занятий физической культурой, то 45 % студентов хотели бы заниматься в спортивных секциях, 25 % – ходить на уроки физической культуры, 20 % – заниматься самостоятельно и для 10 % это встречи с друзьями на спортивных площадках и совместные занятия спортивными играми. На вопрос «Каким видом спорта на занятиях по

физической культуре Вы бы хотели заниматься?» Мы получили следующие ответы.

Юноши–Девушки: 70 % – футболом; 80 % – фитнес; 35 % – боксом; 40 % – плавание; 40 % – баскетболом; 20 % – тренажерный зал; 10 % – волейболом; 35 % – волейбол. 60% – тренажерный зал.

Выводы. Таким образом, спортивная направленность практических занятий по физической культуре может не только радикально изменить физическую активность студентов, но и в целом привить желание заниматься любым видом спорта. Как показывает опрос, такой подход в организации учебного процесса по интересам дал бы возможность каждому занимающемуся более эффективно развивать свои физические качества.

1. Белов, В. И. Формирование готовности студентов факультета физической культуры к оздоровительной деятельности / В. И. Белов // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 4. – С. 22–25.

2. Выдрин, В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 5. – С. 15–17.

ХВЕДЧЕНЯ А. О.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

АКВААЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Аквааэробика – комплекс физических упражнений в воде, который проводится под музыку или без нее с использованием различного оборудования.

Преимущество аквааэробики заключается в возможности привлечения к занятиям людей разного возраста и уровня подготовки, а так же применение различного оборудования: доски для плавания, гибкие палки, плавательные гантели, мячики для аквааэробики, гимнастические обручи – делают занятия интересными и эмоциональными [1].

Водная среда и двигательная активность в ней способствуют активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению нервной, пищеварительной систем и повышению умственной работоспособности, что является необходимым для студентов.

Во время занятий аквааэробикой прорабатываются все группы мышц, вода снимает мышечное и нервное напряжение, способствует

постепенному закаливают организма, как следствие повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Цель работы. Определить значение аквааэробики в системе физического воспитания для студентов основного и подготовительного отделения.

Методы исследования. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, а также интернет ресурсов, наблюдение, сбор ретроспективной и текущей информации, опрос.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время аквааэробика имеет разнообразные направления, однако имеются следующие различия:

- аквааэробика в неглубокой воде включает в себя: базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с использованием различных отягощений, эластичного бинта, предметов (мяча, плавательной доски и др.), слайд-аэробика, аэробика в виде круговой тренировки.

- аэробика на глубине включает джоггинг в воде, игры, реабилитационную гимнастику, аквааэробику для спортсменов различной специализации и квалификации, танцоров [2].

Практикуются также такие варианты аквааэробики, как аквастеп-аэробика, аквабокс, стрейчинг в воде, аквабилдинг и т.д.

Упражнения общего воздействия, с небольшой амплитудой движений, в воде выполняются в облегченных условиях, сопровождаются более низкими затратами энергии и являются эффективным средством для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы студентов основного и подготовительного отделения, а так же для повышения уровня физической подготовленности нетренированных молодых людей.

Комплекс упражнений разрабатывается так, чтобы задействовать все основные группы мышц, однако основная нагрузка приходится на нижнюю часть тела.

Упражнения выполняются как с использованием специального оборудования, так и без него. Состав и интенсивность упражнений, а также время занятия, варьируется в зависимости от подготовки группы.

Тренировка для начинающих выполняется в умеренном темпе и включает в себя простейшие упражнения, например, махи ногой вперед и назад, легкие прыжки с подтягиванием ног к груди, выполнение движений ногой, согнутой в колене.

Начинающим занятия аэробикой рекомендуется уделять особое внимание освоению правильного положения тела в воде, постановке дыхания, отработке основных движений и их элементов.

Первые занятия как правило, длятся от 30 до 45 минут. Аквааэробика для групп среднего уровня подготовки включает кардиоупражнения, бег, интенсивные прыжки и махи ногами, а также быстрые танцевальные движения. Такая тренировка способствует укреплению мышц, развитию гибкости, тренировке сердечно-сосудистой системы, быстрому сжиганию калорий и борьбе с лишним весом. Занятие длится от 45 до 60 минут.

Для занимающихся аквааэробикой длительное время и находящихся в хорошей физической форме, имеющих хороший опыт занятий, тренировки рекомендуется проводить в быстром темпе в течение часа. В таких группах могут использоваться специальные приспособления: утяжелители, гантели и т.п.

Вывод. По результатам изученных материалов можно сделать вывод, что аквааэробика благоприятно влияет на физическое состояние студентов, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает работоспособность, стимулирует иммунную систему организма и поднимает настроение.

1. Булгакова, Н. Ж. Аквааэробика: метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Н. Ж. Булгакова, И. А. Васильева. – М. : РГАФК, 1996. – 30 с.

ХВИСЮК А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Введение. Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Около 40 % различных заболеваний взрослых, закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и его образ жизни.

В основе формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) лежат такие его составляющие, как рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек [1].

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности.

Цель работы: выявить эффективные формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как: опрос, метод беседы с целью определения уровня сформированности представлений младших школьников о ЗОЖ и физической культуре.

Результаты и их обсуждение. Для определения уровня сформированности у младших школьников представлений о здоровом образе жизни был проведен опрос. Общее количество респондентов составило 25 человек. Опрос направлен на выявление представлений детей

о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношение к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ. В итоге получили следующие результаты: понятия о «ЗОЖ» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 16 % учащихся считают, ЗОЖ – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья, это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия «ЗОЖ». То же самое можно сказать и о 16 % учащихся, которые считают, что ЗОЖ – «нужно быть здоровым». Но 68 % учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые компоненты ЗОЖ – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания еще не систематизированы и фрагментарны.

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 48 % детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 76 % учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции (танцы, футбол, бассейн).

Вывод. Таким образом, опрос детей показал, что у младших школьников недостаточно сформировано отношение к своему здоровью как к ценности, понимание того, что здоровье нужно не только беречь, но и укреплять. Полученные результаты показали необходимость проведения работы по повышению уровня сформированности здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

1. Козлова, Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова // Молодой ученый. – 2014. – №10. – С. 387-389.

ХОРОВЕЦ Н. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Д. И. Вольский, преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Введение. Здоровый образ жизни - понятие, которое в современном мире не имеет строго определенного значения. Общество, в том числе и представители научных кругов, расходится во мнении относительно того, что включает в себя здоровый образ жизни. Для кого-то это средство самовыражения, для кого-то способ укрепления организма, а кто-то считает это приоритетной задачей государственной политики. Однако, можно с уверенностью утвердить, что отсутствие здорового образа жизни

влечёт за собой огромное количество проблем как для общества в целом, так и для индивида в частности.

Необходимо отметить, что молодежь является одной из наиболее незащищённых в данном аспекте социальных групп, ввиду интенсивного процесса социализации, изучения окружающего мира и себя самого. Поэтому необходимо тщательно изучить проблематику формирования здорового образа жизни непосредственно у данной социальной группы.

Цель работы:

1. Выявление основных причин непопулярности ЗОЖ среди молодежи.
2. Изучение ценностных ориентиров молодежи.
3. Изучение способов воздействия на формирование валеологических ценностей и установок молодежи.
4. Выработка методов привлечения молодежи к ЗОЖ.

Методы исследования – анализ литературных источников и практической деятельности по физическому воспитанию в вузе, анализ статистики, анкетирование и тестирование студентов.

Результаты и их обсуждение.

Результаты анкетирования студентов 3-4 курсов Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина говорят о том, что только около 50% опрошенных понимают, что включает в себя здоровый образ жизни, 42% студентов действительно заинтересованы в укреплении своего здоровья и только 16% непосредственно придерживаются здорового образа жизни, что означает, что они не имеют вредных привычек, придерживаются режима дня, занимаются поддержанием своей физической формы и следят за своим питанием.

Существенная часть опрошенных (62%) в рейтинге ценностей выделила хорошее материальное положение приоритетным в жизни, менее популярно образование 16%, и только 10% студентов посчитали здоровье наиболее важным. Анализируя полученную статистику, можно сделать вывод о неудовлетворительном финансовом положении молодежи. Также многие представители опрошенной группы утверждали, что во многом это является причиной их несоблюдения здорового образа жизни. По их словам, правильное питание и регулярные занятия спортом требуют чрезмерных финансовых трат.

Помимо этого, исходя из полученной в ходе исследования информации, можно предположить о низкой осведомленности молодежи о негативных последствиях несоблюдения здорового образа жизни: 66% опрошенных студентов имеют вредные привычки: 31% курят и употребляют алкоголь, 35% только употребляют алкоголь. Однако, лишь 12% курящих студентов известны последствия этой вредной привычки.

Также опрошенные студенты назвали одной из причин своего образа жизни высокую загруженность, вызванную высокой интенсивностью обучения и совмещения учебы с работой в неучебное время.

Опираясь на результаты проведенного исследования, можно прийти к следующим *выводам*:

Большое количество студентов в недостаточной степени проинформировано о необходимости придерживаться здорового образа жизни, о негативных последствиях вредных привычек. В свою очередь, это говорит о необходимости проведения в рамках учебного заведения профилактической работы, направленной на информирование молодежи.

Помимо этого, эффективной мерой по приобщению молодежи к здоровому образу жизни может стать предоставление беспрепятственного доступа студентов к спортивным и тренировочным залам в университете, увеличение числа спортивных секций, проведение регулярных спортивно-массовых мероприятий и т.д.

Также необходимо отметить, что в целом студентам интересна идея здорового образа жизни, однако, они не могут в должной степени приобщиться к ней ввиду названных выше причин.

1. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э. М. Казин, Н. Г. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

2. Кулеба, О. М. Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования / О. М. Кулеба // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сборник научных статей. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – С. 142 – 144.

3. Ярмолинский, В. И. Образование и здоровье: установление взаимосвязи, новые функции и задачи / В. И. Ярмолинский // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы Международной науч.- метод. конф., г. Минск, 29-30 января 2009 г. – Минск : ГУ “РМЦ ФВН”, 2009. – С. 222 – 224.

4. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. С. 165-179.

ЧЕЛЮК Е. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Молодость – это определённая фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но её конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально - психологические

особенности имеют социально историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализаций [1,2].

Цель работы – исследование отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы исследования. Проводился анализ литературных источников, анкетирование. Мы провели анкетирование у студентов БрГУ имени А.С. Пушкина в возрасте от 17 до 20 лет. В нем участвовало 48 респондентов. В анкете было 10 вопросов.

Результаты и их обсуждение. Анализ вопроса (Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?) показал, что 63 % респондентов считают, что успех зависит от его личного образа жизни, и только 32 % думаю, что не зависит вообще. Анализ вопросов (Для чего бы ты стал вести ЗОЖ?) и (Что помогло бы тебе в изменение своего образа жизни?) показывает нам, что 68 % студентов стали бы вести здоровый образ жизни, что бы выглядеть красиво и только 25 % предполагают об изменение образа жизни на примере друзей. Анализ показал, что на вопрос (Употребляешь ли ты спиртное, табак, наркотики?) было отмечено, что 43 % ответили (да, употребляем), 35 % (пробовали) и лишь 22 % отказались от всего этого. Это означает, что образ жизни студентов находится в состоянии низкой удовлетворенности. Анализ вопроса (Как часто Вы занимаетесь физкультурой и спортом?) выявил, что 18 человек из 48 (часто) активно занимаются физической культурой и спортом, так же 12 кандидатов из выбранных студентов (иногда) занимаются спортом, а остальные 18 человека не занимаются вовсе.

Выводы. Подводя итоги анкетирования, мы видим, что люди стараются соблюдать здоровый образ жизни, но выбирая при этом очень длинные пути понимания и освоения собственного здоровья и образа жизни.

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

2. Сохань, Л. В. Образ жизни молодежи / Л. В. Сохань // Социология молодежи : энциклоп. словарь / отв. ред. Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. – М. : Academia, 2008. – С. 7.

ЧЕХОВИЧ А.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – С. С. Лукашевич, преподаватель

ПОТРЕБНОСТИ И ИНТЕРЕСЫ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. В статье объясняется необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

Здоровье — основополагающая часть в жизни каждого человека. От состояния нашего здоровья зависит выполнение задач, планов, решение основных жизненных процессов, преодоление трудностей и перегрузок. К сожалению, многие, в том числе и студенты, пренебрегают самыми простейшими нормами здорового образа жизни.

Цель работы - изучение интересов студентов нашего университета в сфере физкультурно-спортивной деятельности и анализ уровня их вовлеченности в занятия физическими упражнениями различной направленности.

Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья — все это и не только польза, которую приносят занятия физической культурой. В широком смысле слова под физической подготовкой понимается процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и (или) базовых движений. В теоретическом смысле спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств. В вузах дисциплина «Физическая культура» представлена в качестве обязательного предмета и важного элемента целостного развития личности.

Методы исследования. Было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие студенты БрГУ имени А.С.Пушкина очной формы обучения физико-математического факультета группы ПМ-31.

Изучаемые показатели — интересы студентов в сфере физической культуры и спорта; количество студентов, занимающихся в физкультурных и спортивных секциях (вне зависимости от принадлежности этих секций к тем или иным организациям), потребность

в организованных занятиях и динамика уровня вовлеченности студентов в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Результаты и их обсуждение. Большинство группы заинтересованно в оздоровительных системах физических упражнений, например фитнес. Так же для девушек группы интересен волейбол. По опросу среди юношей были выявлены два популярных вида спортивных игр, таких как футбол и волейбол. Анализ полученных результатов позволяет утверждать, что наиболее популярными физкультурно-спортивными видами среди студентов нашего университета на протяжении двух лет остаются атлетическая гимнастика, оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика) и волейбол. Неожиданным стало снижение интереса к баскетболу. Стабильно низкорейтинговыми видами отмечаются легкая атлетика и лыжная подготовка.

Зачастую те студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное — повышается уровень здоровья. Что касается формы физического воспитания студентов, то возможны следующие варианты, которые, в свою очередь, взаимосвязаны и являются дополнением друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов: Учебные занятия, которые выступают в роли основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях; Самостоятельные занятия (они помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов); Физические упражнения в режиме дня (они способствуют укреплению здоровья студентов, повышают умственную и физическую работоспособность); Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое. Деятельность студента крайне активна. Следовательно, он должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. Для того, чтобы полноценно организовывать физическую подготовку в рамках учебной дисциплины каждый педагог должен: ☐ знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований; ☐ владеть методикой подготовки и проведения практических занятий; ☐ проводить консультации в пределах курса практических занятий. Комплексное использование всех форм физического воспитания должны обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов. Хорошее самочувствие,

ежедневная активность, бодрость и целеустремленность не мечта, добиться всего этого можно только, если заниматься спортом и физической культурой регулярно.

Выводы. Таким образом, физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

ЧМЕЛЬ Е. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. В настоящее время проблема здоровья населения и, в первую очередь, подрастающего поколения оказалась в ряду приоритетных национальных проблем многих стран. Данные о состоянии здоровья выпускников школ, студенческой молодежи и продолжительности жизни общеизвестны и печальны. Угроза здоровью в первую очередь исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Цель работы. Целью моего исследования являются здоровьесозидательные технологии в состоянии кардиореспираторной системы у студенческой молодежи.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Здоровьесозидательная деятельность (ЗСД) заключается в использовании принципов и способов, позволяющих сохранять и развивать как собственное здоровье, так и здоровье обучающихся, творчески дополнять содержание учебного предмета знаниями, умениями, навыками с целью формирования поведения, ориентированного на здоровый образ жизни, укрепление и развитие индивидуального здоровья. Кардиореспираторная система - это

система, состоящая из сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Данная система является наиболее чутким индикатором физиологического состояния организма и с её изучения обычно начинаются исследования различных форм и методов профилактики. Кардиореспираторная система определяет физическую работоспособность, её состояние, поскольку обычные физические нагрузки имеют аэробный характер и зависят от функционирования системы транспорта кислорода. С другой стороны, распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы диктует приоритетную необходимость её изучения. Поэтому при массовых диспансерных профилактических осмотрах оценка аэробной мощности организма становится обязательной процедурой. Поскольку кардиореспираторная система является совокупностью двух различных систем, стоит рассмотреть каждую из них более детально, что бы лучше понимать важность и организацию данной системы.

На развитие заболеваний кардиореспираторной системы влияют такие факторы, как быстрая незапланированная урбанизация и глобализация нездорового образа жизни. Например, глобализация такого феномена, как нездоровое питание, может проявляться у отдельных людей в виде повышенного кровяного давления, повышенного содержания глюкозы в крови, повышенного уровня липидов в крови, излишнего веса и ожирения. Эти состояния называются промежуточными факторами риска, которые могут приводить к развитию сердечно-сосудистого заболевания.

Аэробные упражнения положительно влияют на функцию кардиореспираторной системы, то есть улучшают работу сердца и легких. Во время кардио тренировки, сердце работает с большим усилием, чтобы обеспечить кислородом уставшие мышцы. А это означает, что и легкие поглощают больше кислорода. В итоге увеличивается жизненная емкость легких, а сердце становится более тренированным. Дополнительным плюсом является то, что происходит стабилизация артериального давления. Также доказано, что выносливые люди значительно реже испытывают проблемы с сердечно – сосудистой системой.

Выводы. Таким образом, работами отечественных и зарубежных ученых было убедительно показано, что исследование реакций систем кровообращения и дыхания дает наиболее наглядные и типичные примеры надежного индикатора адаптационных резервов целостного организма. А так же уже существуют многие упражнения, которые поддерживают кардиореспираторную систему у студентов. С позиции региональной стратегии сбережения здоровья студенческой молодежи предложенная комплексная программа будет реализована на следующих четырех принципах: массовость, доступность, неинвазивность, непрерывность.

ШИНДИНА А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ВЛИЯНИЕ ПОДГОТОВКИ ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ ПО ЧЕРЛИДИНГУ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ГРУППЫ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. С 2017 года существует группа поддержки спортивных команд в Брестском государственном университете им А.С. Пушкина. Девушки активно участвуют с выступлениями по различным игровым видам спорта, а также в показательных выступлениях различного характера. Из девушек основного состава 67% заниматься 3 года, а остальные - 2 года и менее. Призвание чирлидеров - это разогрев публики, собравшейся на трибунах и поддержание духа спортсменов, выступающих на соревнованиях.

Главная задача девушек не только ярко и красиво выступить, но и «зажечь» публику, болельщиков и подчинить её активно поддерживать свою любимую команду.

Результаты и их обсуждение. Занятия по подготовке показательных выступлений в этих группах помогают студенткам не только улучшить физическое и функциональное состояние организма, но и способствуют воспитанию эстетики и культуре движений. В результате этих занятий значительно улучшились показатели физической подготовленности студенток на протяжении с 2017 по 2020 г. Улучшения произошли по всем параметрам.

Наибольший прирост показателей наблюдается в силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) на 14%, а также общей выносливости (бег 1000 м.) на 12,7%, скоростно-силовые способности улучшились на 5,3% (поднимание туловища из положения лёжа на спине). Показатели гибкости (мост, шпагат) улучшились на 11%, что стало возможно благодаря включению на каждой тренировке стретчинга.

Таким образом, анализ динамики показателей уровня физической подготовленности выявил, что занятия по подготовке к показательным выступлениям и сами выступления не только интересны студенткам, но и оказывают положительный эффект на их физическую подготовленность.

Выводы. В целом, вышеизложенное подтверждает эффективность включения, подготовки и участия в показательных выступлениях групп чирлидингу в программу физического воспитания студенток.

ШПАК А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. И. Яглык, преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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

Результаты и их обсуждение. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы вовремя, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, режим питания – 10–16%, на режим двигательной активности – 15–30% [1]. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

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

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;

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

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

Цель исследования: выявить особенности отношения к здоровому образу жизни.

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

По результатам опросника были получены такие результаты: каждый испытуемый набрал от 7 до 16 баллов. Это говорит о том, что у студентов высокий уровень работоспособности, они могут достаточно долго находиться в напряженном состоянии, но умеют также хорошо расслабляться и полноценно отдыхать.

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

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

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

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

Здоровье выступает для студентов доминирующей по значимости потребностью (73,3 %). Студенты достаточно хорошо осведомлены о состоянии своего здоровья. При этом значимое влияние на

информированность о собственном здоровье оказывают врачи-специалисты (56,6 %), а минимальное - СМИ, газеты и журналы (15,2 %). Приверженность здоровому образу жизни у студентов выражается, главным образом, в избегании вредных привычек (70,5 %).

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

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

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

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

ЯНКОВИЧ А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкин

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

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Введение. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре является важным компонентом в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Цель работы – определение количества студентов, самостоятельно занимающихся физической культурой в свободное время.

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

Результаты и их обсуждения. На основании приведенных методов исследования, мы установили, что 65% студентов занимаются физической культурой в свободное от учебных занятий время. Направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от

пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиенические, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направление. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия. Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения со значительными отягощениями, на выносливость. 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 нагрузку необходимо снижать.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки является ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Ритмическая гимнастика — это комплекс несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз, для отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и всех частей тела: маховые и круговые движения руками и ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2-3 ч. после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак.

Выводы. Таким образом, 65% студентов занимаются физической культурой в свободное время. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

1. Мильнер, Е. Г. Формула жизни / Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 185 с.

ЯРМОЛОВИЧ В. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М. И. Сулейманова, старший преподаватель

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Введение. Ухудшение состояния здоровья и функциональных возможностей студентов требует поиска новых средств и методов для решения проблемы укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, оценки уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания. Остро стоит необходимость разработки технологии преподавания физической культуры, обеспечивающей личностно-ориентированный подход к оценке состояния здоровья обучающихся, расширения диапазона функциональных возможностей организма, а также формирования ценностной ориентации на повышение уровня своей физической культуры.

Цель работы – определение функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Рассчитывалось среднее арифметическое значение ($\bar{X}$) и ошибка среднего арифметического ($\pm m$).

Результаты и их обсуждение. В данном исследовании приняло участие 25 девушек 1 курса факультета иностранных языков, занимающихся в специальной медицинской группе.

Нами определялись: рост, вес, оценка пульса в покое в положении сидя за 1 минуту, функциональная проба с приседанием, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи), рассчитывался адаптационный потенциал.

Таблица – Показатели функционального состояния испытуемых СМГ

№ п/п	Антропометрические данные и тесты		1 курс	
			$\bar{X}$	$\pm m$
1.	Рост, см		162,3	0,79
2.	Масса тела, кг		51,5	1,16
3.	АД (мм.рт.ст.)	СД	122,4	1,19
		ДД	77,2	0,8
4.	ЧСС, уд/мин		87,8	1,43
5.	Проба Штанге, с		38,7	1,14

Продолжение таблицы

6.	Проба Генча, с	23,9	1,16
7.	АД потенциал, у.е.	2,103	0,08
8.	Индекс Руфье, у.е.	14,3	0,69

Сравнивая полученные результаты с нормами, где возрасту 15-20 лет соответствует СД 100-120(уд./мин), а ДД – 70–80 (уд./мин), делаем вывод, что АД студенток 1 курса варьируются в допустимых пределах и соответствуют нормам.

Частота сердечных сокращений здорового человека в норме в состоянии покоя колеблется в диапазоне 60–80 ударов в минуту. Показатели результатов замера пульса студенток СМГ в покое в среднем составляют 87,8 уд/мин., что указывает на более повышенную ЧСС.

Оказалось, что время задержки дыхания на вдохе у девушек СМГ оказалось на удовлетворительном уровне. Оценка пробы Штанге у студентов СМГ не дотягивает до удовлетворительного значения. Средним показателем способности задерживать дыхание на вдохе для здоровых, нетренированных людей считают время, равное 45-55 сек.

Определение адаптационного потенциала системы кровообращения студентов 1 курса показало, что менее половины обследованных девушек, это 41%, относятся к первой группе (АП<2,10 у.е.). Это говорит о том, что студенты имеют достаточные функциональные возможности системы кровообращения, адаптация и состояние здоровья удовлетворительные. Напряжение адаптационных механизмов (вторая группа – АП от 2,11 до 3,20 у.е.) выявлено у 49% обследованных студентов. У 10% студентов 1 курса неудовлетворительные адаптационные возможности (АП 3,21-4,30).

Выполнение пробы Руфье, судя по ЧСС в начале и конце первой минуты отдыха, оказалось для студентов СМГ в подавляющем большинстве случаев субмаксимальной интенсивности. Низкие оценки индекса Руфье у студентов СМГ констатируют о недостаточном уровне их адаптационных резервов сердечнососудистой и дыхательной систем.

Выводы. В ходе исследования функциональных возможностей студентов специальной медицинской группы можно сделать следующие выводы. Наблюдается тенденция к увеличению сердечного пульса в покое у современных студентов. Почти у половины студентов выявлено функциональное напряжение механизмов адаптации, что может говорить об интенсивных учебных или физических нагрузках.

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2007.

2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.

ЯТЧУК Т. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. С. Лукашевич, преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТУДЕНТАМИ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Информационно-коммуникативные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Это помогает в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность в формировании здорового образа жизни. Занятия физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций может позволить более эффективно решить эту проблему. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны учащимся, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Так применение ИКТ с использованием межпредметных связей в процессе преподавания физической культуры помогает подготовить интересные занятия, а учащимся более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал. Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации.

Цель работы – исследование возможностей информационных технологий в области физической культуры.

Методы исследования. В работе использовались такие методы научных исследований как опрос, анализ и обобщение литературных источников по данной теме.

Результаты и их обсуждения. На данную тему был проведён опрос у студентов физико-математического факультета. В ходе опроса выяснилось, что информатизация в таком направлении как физическая культура и спорт предполагает использование технологий в таких системах как:

- делопроизводство преподавателя или студента;
- технико-организационное обслуживание соревнований, которое включает в себя компьютерный хронометраж, изготовление нагрудных номеров, использование электронной отметки, использование на заказ программного обеспечения и т.д.;
- научно-методическое обеспечение подготовки студентов:
 1. автоматизированные диагностические комплексы для оценки и мониторинга состояния студентов;

2. компьютеризированные тренажерно-диагностические стенды для обеспечения комплексного контроля специальной подготовленности студентов;

3. компьютеризированные комплексы для сбора и анализа информации о технической подготовленности студентов;

4. экспертные системы для планирования тренировочного процесса студентов;

5. системы «виртуальной реальности» для формирования у студентов двигательных навыков и умений;

6. автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом студентов;

7. компьютерные программы для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте.

- научно-методическое обеспечение физического воспитания детей, подростков, учащейся молодежи:

1. автоматизированные методы оценки физического состояния человека;

2. реализация дифференцированного подхода на основе использования современных информационных технологий.

3. разработка электронных учебных пособий в системе высшего физкультурного образования;

4. информационно-поисковые и справочные системы;

5. автоматизированные обучающие системы;

6. моделирование предметной среды;

7. компьютеризированные учебные курсы;

8. системы компьютеризированного контроля знаний;

9. экспертные системы учебного назначения с элементами искусственного интеллекта.

- научно-исследовательская, организационная и управленческая деятельность:

1. автоматизация социологических исследований;

2. создание баз данных и баз знаний по актуальным проблемам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;

3. создание баз данных нормативно-правовых документов в отрасли "Физическая культура и спорт" и т.п.

Выводы. Следует констатировать тот факт, что информатизация в этой сфере идет пока весьма хаотично, что требует серьезного обобщения имеющегося опыта использования современных информационных и коммуникационных технологий, привлечения для решения проблемы различных специалистов, в том числе и из разных стран и организаций, проведения серьезных научных исследований, связанных с возможностями

создания и использования современных средств для решения задач в области физической культуры и спорта.

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

2. Виноградов, П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теор. и практ. физ. культ. – 1998. – № 7. – С. 24–26, 39–40.

Научное издание

Материалы
XX республиканской студенческой научно-практической конференции

Брест, 26–27 марта 2020 года

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Редактор
Компьютерная верстка

К. И. Белый
С. К. Якубович