

**УО «Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина»**

Кафедра физической культуры



**Тезисы докладов региональной студенческой
научно-практической конференции**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»**

29 марта 2013 года

Брест, 2013

УДК 796:378+373
ББК 75.1
Ф 48

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

Редакционная коллегия:

Т.С. Демчук, ст. преподаватель (гл. редактор)
А.И. Софенко, канд. пед. наук, доцент
Э.А. Моисейчик, канд. пед. наук, доцент

Эксперт-рецензент

К.И. Белый, канд. пед. наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 29 марта 2013 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2013. - 223 с. – Режим доступа: [http:// www.brsu.by](http://www.brsu.by)

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

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

УДК 796:378+373
ББК 75.1

ПРОГРАММА КОНФЕРЕНЦИИ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Председатель – Демчук Т.С., зав. кафедрой физической культуры,
ст. преподаватель

Члены организационного комитета:

Моисейчик Э.А. – к.п.н., доцент

Софенко А.И. – к.п.н., доцент

Домбровский В.И. – к.п.н., доцент

Головач М.В. – к.б.н., доцент

РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ КОНФЕРЕНЦИИ

29 марта 2013 года

11.00 – 11.35	регистрация участников	фойе 7 этажа
11.40 – 13.00	открытие конференции, пленарное заседание	ауд. 717
13.10 – 14.25	работа секций:	
	№ 1	ауд. 717
	№ 2	ауд. 715
	№ 3 подсекция 1	ауд. 703
	подсекция 2	ауд. 705
	подсекция 3	ауд. 706
	подсекция 4	ауд. 708
	стендовая сессия (по секциям)	
14.20 – 14.40	подведение итогов работы конференции заккрытие конференции	

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

ВНИМАНИЮ АВТОРОВ ДОКЛАДОВ И НАУЧНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Сборник по итогам конференции будет опубликован в электронном виде и размещен на странице кафедры физической культуры.

Оргкомитет

ОТКРЫТИЕ КОНФЕРЕНЦИИ И ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

студенческой региональной студенческой научно-практической
конференции
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»

29 марта, начало 11.00, ауд.717

1. Приветственное слово – доцент, к.п.н., Домбровский В.И.

2. Н.А. Власова, магистрант факультета физического воспитания
БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л. В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент
«СОПОСТАВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ
ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА»

3. А.В. Ермолик, студентка 4 курса факультет физического воспитания
БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л. В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент
«ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЛОВЧИХ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ»

4. Н.Ю. Петролай, студентка 2 курса Брестского государственного
технического университета

Научный руководитель – Н. В. Орлова, канд. пед. наук, доцент
«МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ»

5. Е.В. Котович, студентка 4 курса факультет физического воспитания
БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л. В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент
«УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЗЮДОИСТОВ»

Секция 1 «Организационно-методические основы ФК и С студенческой молодежи»

Руководители – Шукевич Л.В., к.п.н., доцент, **Самойлюк Т.А.,**
преподаватель

Секретарь – Буян Л.В., магистрант, факультет физического воспитания
БрГУ имени А.С. Пушкина

29 марта 2013 г., начало в 13.10, ауд. 717

**1. ПРИНЦИПЫ «ФЭЙР ПЛЕЙ» В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ:
ПРОТИВОРЕЧИЯ И СКЕПТИЦИЗМ**

Д.Э. Шиферштейн, 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

2. ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

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

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

3. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.С. Радкович, 2 курс, факультет электронно-информационных систем
(БрГТУ)

Научный руководитель – Н.И. Козлова, к.п.н., доцент

**4. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВАТЕРПОЛЬНОГО
ПЛАВАНИЯ**

Э.А. Молодкин, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – А.В. Бажанов, ст. преподаватель

**5. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ**

У МАЛЬЧИКОВ 8–9 ЛЕТ

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

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, к.п.н., доцент

6. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

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

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

7. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

А.В. Ермолик, 4 курса, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

8. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 10–11 ЛЕТ

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

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

9. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ВОЗРАСТЕ 15–16 ЛЕТ

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

Научный руководитель – *К.В. Касьяник*, магистр педагогических наук

10. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПОСТАВЛЕННЫХ БЛОКОВ ВОЛЕЙБОЛИСТКАМИ КОМАНДЫ «ПРИБУЖЬЕ» Г. БРЕСТА

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

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

11. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КОМАНДЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОК «ПРИБУЖЬЕ» Г.БРЕСТА

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

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

12. УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОК

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

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

13. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ НА НАПАДАЮЩИЙ УДАР СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Е.В. Крючек, 4 курс, факультет строительный (БрГТУ)

Научный руководитель – *И.А. Дацкевич*, преподаватель

14. АНАЛИЗ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАВЕРШАЮЩИХ УДАРОВ В ФУТБОЛЕ

С.Ф. Середюк, 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *В.В. Павлючик*, ст. преподаватель

15. ТЕМПЫ ПРИРОСТА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ 10–15 ЛЕТ

С.В. Сеферян, магистрант, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *А.А. Зданевич*, к.п.н., доцент

16. ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

С.В. Сеферян, магистрант, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *А.А. Зданевич*, к.п.н., доцент

17. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.А. Таратенкова, П.И. Корогода, 4 курс, факультет ВиГ (БрГТУ)

Научный руководитель – *В.Н. Кудрицкий*, к.п.н., доцент

18. КАК НАЧАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Е.В. Филимонова, 4 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

19. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

О.Д. Бердник, 1 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – *И.П. Волчок*, ст. преподаватель.

20. ОЦЕНКА ЦЕННОСТНЫХ СТОРОН ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

В.О. Шинявская, 2 курс, факультет организации здорового образа жизни
(ПолесГУ)

Научный руководитель – *А.Ю. Журавский*, к.п.н., доцент

21. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ У БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРИ ПОМОЩИ МОДИФИЦИРОВАННОГО ТЕСТА КОНКОНИ

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

Научный руководитель – *А.В. Шаров*, к.п.н., доцент

22. АКТУАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.Н. Лепесевич, 3курс, факультет организации здорового образа жизни
(ПолесГУ)

Научный руководитель – *А.Ю. Журавский*, к.п.н., доцент

23. ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

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

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

24. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

О.В. Богомаз, 4 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

25. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

А.В. Домбровский, 4 курс, факультет физической культуры и спорта
(Варшавская Академия физического воспитания имени Ю. Пилсудского)

Научный руководитель – *В.И. Домбровский*, к.п.н., доцент

26. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНИТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БрГУ ИМ. А.С. ПУШКИНА

П.Г. Леванюк, 1 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

27. О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Е. В. Драгун, 2 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

28. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – *А.С. Голенко*, к.п.н., доцент

29. РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО БЕЛОРУССКОГО СТУДЕНТА (НА ПРИМЕРЕ БрГУ ИМ. А.С. ПУШКИНА)

А.Р. Костюкевич, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

30. АНАЛИЗ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОЗИЦИОННОГО НАПАДЕНИЯ В ФУТБОЛЕ

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

Научный руководитель – *В.В. Павлючик*, ст. преподаватель

Стендовые доклады

31. ОСОБЕННОСТИ И ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ГрГМУ

В.В. Черданцев, 3 курс, лечебный факультет (ГрГМУ),

Научный руководитель – *П.П. Кахнович*, ст.преподаватель.

32. СОЦИАЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

А.А. Терпиловская, 5 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научные руководители – *Э.А. Моисейчик*, к.п.н., доцент, *Г.Н. Зинкевич*, ст. преподаватель

33. ЗАКАЛИВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

А.А. Терпиловская, 5 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Э.А. Моисейчик*, к.п.н., доцент

34. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.О. Семерикова, 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

35. ОСОБЕННОСТИ МИКРОБИОЦЕНОЗА МИНДАЛИН У ДЕТЕЙ Г. ГРОДНО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Ю.А. Махнач, 5 курс, медико-психологический факультет (ГрГМУ),

С.А. Бедин, 5 курс, лечебный факультет (ГрГМУ),

П.Г. Бедин – ассистент, кафедра клинической лабораторной диагностики и иммунологии (ГрГМУ)

Научный руководитель – *С.А. Ляликов*, д.м.н., профессор,

36. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

К.С. Козека, Н.В. Заверач, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

37. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.Г. Гецольд, 5 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Э.А. Моисейчик*, к.п.н., доцент

38. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

А.Г. Гецольд, 5 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Э.А. Моисейчик*, к.п.н., доцент

39. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А. Ю. Гладкая, Ю. Д. Кунец, 3 курс, факультет «Экономики и права»
(БарГУ)

Научный преподаватель – *Г. П. Мурашко*, преподаватель

40. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Я.М. Бондарь, А.А. Бейда, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *А.И. Софенко*, к.п.н., доцент

41. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТА

Р.В. Бубникович, Я.М. Бондарь, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

42. АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ

А.С. Чижонок, 2 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Секция 2 «Организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья»

Руководители – *Моисейчик Э.А.*, к.п.н., доцент,

Зданевич Г.И., ст. преподаватель

Секретарь – *Угляница Т.Л.*, студентка 5 курса социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина

29 марта 2013 г., начало в 13.10, ауд. 715

1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ СКОЛЕОЗЕ

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

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

2. СКОЛИОЗ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ. КАК БОРОТЬСЯ И НЕ ДОПУСТИТЬ

А.Л. Ноздрин-Плотницкая, 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

3. ВОЗМОЖНОСТИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

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

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

4. ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ И УЛУЧШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

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

Научный руководитель – *В.О. Гоманков*, преподаватель

5. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

А.С. Дорониевич, 3 курс, факультет электронно-информационных систем
(БрГТУ)

Научный руководитель – *Н.И. Козлова*, к.п.н., доцент

6. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ПРИЧИННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ЁДКОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ ЛИДСКОГО РАЙОНА)

А.И. Залесская, 6 курс, факультет физической культуры
(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – *А.И. Шпаков*, преподаватель

7. РОЛЬ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА

П.И. Корогода, М.А. Таратенкова, 4 курс, факультет водоснабжение и гидромелиорация (БрГТУ)

Научный руководитель – *В.Н. Кудрицкий*, к.п.н.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

9. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖДЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Е.С. Яроцевич, 4 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

10. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Н.А. Густыр, 4 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

11. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ

Р.Н. Демидович, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

12. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

А.А. Коваленко, 3 курс, факультет экономики и права (БарГУ)

Научный руководитель – *О.А. Вайницкая*, преподаватель

13. РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.С. Макута, 6 курс, факультет физической культуры
(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – *А.И. Шпаков*, преподаватель

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

В.А. Пархоц, 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

15. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ

Д.А. Бут-Гусаим, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – *М.П. Михальчук*, к.п.н., доцент

16. ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Т.Л. Угляница, 4 курс, социально – педагогический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

17. ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

А.П. Луцык, 4 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

18. СПОРТ ИНВАЛИДОВ И ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Т.А. Байкенов, 2 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

19. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

А.В. Самойлович, 2 курс, географический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Стендовые доклады

20. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ СОСТОЯНИЙ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Н.Э. Горкавчук, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

21. КОНТРОЛИРУЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ МИОПИЕЙ

Т.В. Суворова, 3 курс, лечебный факультет (ГрГМУ)

Научный руководитель – *Т.В. Хонякова*, ст. преподаватель

22. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

В.И. Мисюковец, 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – *А.Н. Королевич*, преподаватель

23. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

В.В. Черданцев, 3 курс, лечебный факультет (ГрГМУ)

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

24. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУПП

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

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

25. ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

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

26. ПРИМЕНЕНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Ж.В. Левенкова, 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Секция 3 «Здоровьесозидающие технологии в образовательном процессе вуза и в жизнедеятельности студента»

Подсекция 1. «Состояние висцеральных систем организма человека при экзогенных воздействиях»

Руководители – *Саваневский Н.К.*, к.б.н., доцент, *Хомич Г.Е.*, к.б.н., доцент

Секретарь – Самусевич В.С., студентка 3 курса биологического факультета
БрГУ имени А.С. Пушкина

29 марта 2013 г., начало в 13.10, ауд. 703

1. ДОПИНГ, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В.С. Самусевич, 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, к.б.н., доцент

2. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Н.Ю. Коток, 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, к.б.н., доцент

3. МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ АНТИОКСИДАНТОВ

К.В. Крупко, 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, к.б.н., доцент

4. ВЛИЯНИЕ СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАБОЛЕВАНИЕ У ЛЮДЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

М.В. Панасюк, 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, к.б.н., доцент

5. ВЛИЯНИЕ ПИВА НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА

Н.В. Лысенко, 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, к.б.н., доцент

6. ВАКЦИНЫ, СОДЕРЖАЩИЕ РТУТЬ

Е.П. Бычик, 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, к.б.н., доцент

7. ОЦЕНКА ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ПАКЕТИРОВАННОГО АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА ПО СРАВНЕНИЮ СО СВЕЖЕВЫЖАТЫМ

Н.И. Шпакевич, 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, к.б.н., доцент

8. ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНЫХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

О.И. Резанович, 3 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Г.Е. Хомич*, к.б.н., доцент

9. ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ ВАКЦИНАЦИИ

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

Научный руководитель – *Г.Е. Хомич*, к.б.н., доцент

Стендовые доклады

10. СОСТОЯНИЕ ТОНУСА КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ НОГ ПРИ МНОГОКРАТНОМ ВЫПОЛНЕНИИ ОРТОКЛИНОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ

Е.Д. Васильчук, 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Н.К. Саваневский*, к.б.н., доцент

11. РЕГУЛЯЦИЯ РИТМА СЕРДЦА У ДЕВУШЕК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

С.В. Данилюк, 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Н.К. Саваневский*, к.б.н., доцент

12. ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У ДЕВУШЕК С НИЗКИМ ТОНУСОМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ

Н.О. Солонинко, 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Н.К. Саваневский*, к.б.н., доцент

13. РЕГУЛЯЦИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ДЕВУШЕК С ВЫСОКИМ ТОНУСОМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

А.И. Тимошук, 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Н.К. Саваневский*, к.б.н., доцент

14. ПОСТУРАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕВУШЕК С НОРМАЛЬНЫМ ТОНУСОМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

Ю.Н. Черник, 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Н.К. Саваневский*, к.б.н., доцент

Подсекция 2. «Состояние висцеральных систем организма человека при экзогенных воздействиях».

Руководители – *Головач М.В.*, к.п.н., доцент, *Сулейманова М.И.*, преподаватель

Секретарь – *Чуль Р.О.*, студент 3 курса, факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина

29 марта 2013 г., начало в 13.10, ауд. 705

1. ВЛИЯНИЕ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

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

Научный руководитель – *М.В. Головач*, к.б.н., доцент

2. ПРЕДСТАРТОВЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Л.П. Ревенко, Т.И. Седляр, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *М.В. Головач*, к.б.н., доцент

3. ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ АНАЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА

В.В. Хорошун, Е.В. Михайличенко, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *М.В. Головач*, к.б.н., доцент

4. ИССЛЕДОВАНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

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

Научный руководитель – **М.В. Головач**, к.б.н., доцент

5. РАЗМИНКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

И.И. Яценко, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.В. Головач**, к.б.н., доцент

6. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СДВИГОВ В ОРГАНИЗМЕ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

В.О. Чепелевич, 2 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.В. Головач**, к.б.н., доцент

7. ИЗУЧЕНИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ В ПОКОЕ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

Р.О. Чуль, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.В. Головач**, к.б.н., доцент

8. МИКРОСПОРИЯ. ДИАГНОСТИКА, ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА

Н.С. Селюк, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.С. Блоцкая**, к.б.н., доцент

9. СИНУСИТЫ. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

О.С. Волощук, А.О. Велюнец, 2 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Е.С. Блоцкая**, к.б.н., доцент

10. ВЛИЯНИЕ ИЗЛУЧЕНИЯ ТЕЛЕФОНА И АУДИОПЛЕЙЕРА НА СЛУХ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

В.В. Свидунович, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Е.С. Блоцкая*, к.б.н., доцент

11. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Б.Д. Хеззек, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Е.С. Блоцкая*, к.б.н., доцент

Стендовые доклады

12. ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗВОСПИТАНИЯ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ АНАЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА

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

Научный руководитель – *М.В. Головач*, к.б.н., доцент

13. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДЕКСА ГАРВАРДСКОГО СТЕП ТЕСТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

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

Научный руководитель – *М.В. Головач*, к.б.н., доцент

14. ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Научный руководитель – *М.В. Головач*, к.б.н., доцент

15. ИССЛЕДОВАНИЕ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (ТЕСТ РWC170) У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

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

Научный руководитель – *М.В. Головач*, к.б.н., доцент

16. ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА НА ПОВТОРНУЮ НАГРУЗКУ

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

Научный руководитель – *М.В. Головач*, к.б.н., доцент

17. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ УТОМЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА ПРИ ЦИКЛИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

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

Научный руководитель – *М.В. Головач*, к.б.н., доцент

Подсекция 3. «Формирование здорового образа жизни студентов БрГУ имени А.С. Пушкина»

Руководители – *Роменко И.Г.*, преподаватель, *Гурина Е.И.*, преподаватель

Секретарь – *Анисимова Т.С.*, студентка 3курса, географического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина

29 марта 2013 г., начало в 13.10, ауд. 706

1. ПИЩЕВАЯ АДДИКЦИЯ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

С.Д. Судник, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *С.В. Слепчук*, преподаватель

2. ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Т.С. Анисимова, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *С.В. Слепчук*, преподаватель

3. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА РАЗВИТИЕ ПЛОДА В УТРОБЕ МАТЕРИ

А.И. Ильютчик, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – *С.В. Слепчук*, преподаватель

4. КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

И.М. Плескацевич, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – *С.В. Слепчук*, преподаватель

5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ЗОНЕ ПУСТЫНЬ

Ш.Х. Чарыева, 1 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – *А.Н. Севостьянов*, к.м.н., доцент

6. ТУРИЗМ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

А.Ю. Шпакова, 1 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – *А.Н. Севостьянов*, к.м.н., доцент

7. УЧЕНИКИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛИ П.Ф. ЛЕСГАФТА В СПОРТЕ И ЗА РУБЕЖОМ

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

Научный руководитель – *Е.А. Рассохина*, преподаватель

8. РАСТЯЖКА КАК ОДНО ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.А. Ментуз, Д.А. Малыха, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – *Е.А. Рассохина*, преподаватель

9. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАУЧНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ ЛЕСГАФТА

О.А. Ревенко, Т.С. Шестиловская, 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, преподаватель

10. ОТ ИДЕИ П.Ф. ЛЕСГАФТА К СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П.А. Ревенко, 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, преподаватель

11. О НЕКОТОРЫХ ДАТАХ И ФАКТАХ ИЗ ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ П.Ф. ЛЕСГАФТА

Е.О. Носачев, 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, преподаватель

12. ДЗЮДО – КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Е.О. Носачев, 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, преподаватель

13. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Т.С. Шестиловская, О.А. Ревенко, 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, преподаватель

14. К 175-ЛЕТИЮ П.Ф. ЛЕСГАФТА: ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ И НАУЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

А.С. Минина, Н.С. Токарь, 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – И.Г. Роменко, преподаватель

15. РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ В ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В.С. Климчук, А.В. Дряпко, 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – И.Г. Роменко, преподаватель

16. БИОМЕХАНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕСГАФТА

А. В. Горбич, А. В. Курильчик, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **И.Г. Роменко**, преподаватель

17. РОЛЬ П.Ф. ЛЕСГАФТА В РАЗВИТИИ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКИ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Е.Л. Савчук, Н.М. Коваль, 3 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Г. Роменко**, преподаватель

18. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ П.Ф. ЛЕСГАФТА: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

А.А. Кашпанова, Д.В. Олесеюк, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **И.Г. Роменко**, преподаватель

19. П.Ф. ЛЕСГАФТ – ОСНОВОПОЛОЖНИК ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

С.Н. Сенюта, А.В. Снарский, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **И.Г. Роменко**, преподаватель

20. ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР СПОРТИВНОЙ ОБУВИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ

К.В. Штык, А.И. Аницута, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **И.Г. Роменко**, преподаватель

21. ТЕОРИЯ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ П.Ф. ЛЕСГАФТА

Е.А. Рыбачук, Е.В. Мозоль, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **И.Г. Роменко**, преподаватель

22. ОТ ИДЕИ П.Ф. ЛЕСГАФТА К СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П.А. Тимошук, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Е.А. Рассохина**, преподаватель

23. НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

Е.С. Костючик, Е.М. Литвинюк, 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – И.Г. Роменко, преподаватель

Подсекция 4. «Здоровьесозидающие технологии в образовательном процессе вуза и в жизнедеятельности студента»

Руководители –Софенко А.И., к.п.н., доцент, Демчук Т.С., ст.преподаватель

Секретарь – Будовец Е.В., студентка 4 курса, социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина

29 марта 2013 г., начало в 13.10, ауд. 708

1. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА У НАС И ЗА РУБЕЖЕМ.

А.О.Бойкив, 3 курс физико-математический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина),

Научный руководитель – Н. Д. Завьялов, преподаватель

2. МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Е.В. Будовец, 4 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Т.С. Демчук, ст. преподаватель

3. ЗДОРОВЬЕ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

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

Научный руководитель – М.П. Михальчук, к.п.н., доцент

4. ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СТРАН «ЗАПАДА» И «ВОСТОКА»

Ю.А. Гурина, 3курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент

5. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

А.С. Кухта, Д.А. Кальянов, 3 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)

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

6. АЛТИМАТ – ИГРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Е.С. Козюк, 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина),

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

7. ВОЗДУХ, КАК ОСНОВА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В. А. Новик, 2 курс, строительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель — **Г. К. Бажанова**, ст. преподаватель

8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТА В ВУЗЕ

О.И. Пикулёва, 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

9. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Е.С. Рогалевич, 1 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)

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

10. СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ВОДЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Я.С. Стонога, 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

11. ЗНАЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)

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

Научный руководитель – **О.В. Лимаренко**, к.п.н., доцент

12. БЕГ, КАК ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В.Н. Гук, 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

13. УТОМЛЕНИЕ, КАК ФАКТОР РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ

Д. С. Демьянов, магистрант, факультет физической культуры
(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель - *А. И. Шпаков*, к.м.н., доцент

14. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЮНОШЕЙ 1 И 4 КУРСОВ ЮРИДИЧЕСКОГО И ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ

С.В. Ключевский, 1 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

15. ВЛИЯНИЕ ОБУВИ В ФОРМИРОВАНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ СТУДЕНТОВ

А.И. Назарова, 2 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель - *Г.К. Бажанова*, ст. преподаватель

16. ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Н.В. Павлючук, 2 курс, ВиГ (БрГТУ)

Научный руководитель - *Н.В. Орлова*, к.п.н., доцент

17. ВЕЛОСПОРТ, КАК ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЙ ФАКТОР, В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И СТУДЕНТА

Д.В. Троцюк, 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

18. ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА С ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

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

Научный руководитель – *В.А. Школьников*, ст. преподаватель

19. ЙОГАТЕРАПИЯ

Т.В. Артющик, 4 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель — *Г.И. Зданевич*, ст. преподаватель

20. АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Е. И. Борсук, 2 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

21. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АКВААЭРОБИКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

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

Научный руководитель – *Л.Л. Шебеко*, к.м.н., доцент

22. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ю.А. Гурина, 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ),

Научный руководитель — *Ю.В. Барташевич*, преподаватель

23. РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В.С. Ертахов, А.В. Колядич, 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Ю.М. Касьян*, преподаватель

24. ИСЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

М.В. Козел, А.П. Саскевич, 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – *Е.А. Масловский*, д.п.н., профессор

25. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Л.А. Левкович, 2курс, ЭФ (БрГТУ)

Научный руководитель – *В.А. Филиппов*, ст. преподаватель

26. ВОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА А.К. АНОХИНА И ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЛЯ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ

С.В. Прокончук, 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

О.В. Синчук, 5 курс, биологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *Е.И. Гурина*, ст. преподаватель

27. ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

О.С. Сухорабская, Н.Н. Семашкевич, 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – *С.С.Хацкевич*, ст.преподаватель

28. ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Р.О. Чуль, 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

29. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

В.С. Шелест, 1 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель - *Г.К. Бажанова*, ст. преподаватель

30. НАРОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

М.А. Симаненко, Д.В. Пухнаревич, 3курс, экономический факультет (БрГТУ)

Научные руководители – *Жарков О.В.*, старший преподаватель,
В.П.Артемьев, к.п.н., доцент

31. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ ЗА ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ

А.П. Головач, 4 курс, строительный факультет (БрГТУ),

Научный руководитель – *В.П. Артемьев*, к.п.н., доцент

32. К ВОПРОСУ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ КАК НЕОБХОДИМОМ КОМПОНЕНТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

Научный руководитель – *А.В. Шаров*, к.п.н., доцент

**33. К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ
ЗАНЯТИИ ФУТБОЛИМ ДЕТЕЙ 10-14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

А.П. Саскевич, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)
Научный руководитель – **Е.А. Масловский**, д.п.н., профессор

**34. КОРРЕКЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ БЕГА ПО
ПОКАЗАТЕЛЯМ СИМПАТИЧЕСКОГО И
ПАРАСИМПАТИЧЕСКОГО СТАТУСА ОРГАНИЗМА**

С.С. Солоневич, магистрант, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **А.В. Шаров**, к.п.н., доцент

Стендовые доклады

**35. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Е.Н. Азарко, А.А. Бейда, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **А.И. Софенко**, к.п.н., доцент

**36. К ВОПРОСУ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ КАК
НЕОБХОДИМОМ КОМПОНЕНТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Ю.Ю. Назар, 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **А.В. Шаров**, к.п.н., доцент

37. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ В СРЕДНЕГОРЬЕ

Р.Р. Шарафутдинов, 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **А.В. Шаров**, к.п.н., доцент

**38. РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ВОСТОЧНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЕ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
СТУДЕНТОВ**

В.И. Апанович, 5 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)
Научный руководитель – **Т.С. Новаш**, магистр пед. наук

39. НЕГАТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ.

М. О. Бойко, 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

40. ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ИХ ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ

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

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

41. ФОРМИРОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

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

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

42. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

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

ДОКЛАДЫ

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Е.Н. Азарко, А.А. Бейда, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *А.И. Софенко*, к.п.н., доцент

Введение. Одна из главных задач в сфере высшего образования – обеспечение безопасных условий процесса обучения и воспитания, профилактика и устранение травматизма среди студентов [5].

Целью наших исследований явилось расширение знаний о причинах возможного возникновения повреждений и травм у студентов непрофильных специальностей на учебных практических занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Материалы и методы. Для получения необходимой информации изучались нормативно-методические документы и специальная литература. Были применены методы теоретического анализа и обобщения данных, применяемых в теории физического воспитания.

Содержание. Для того чтобы соблюдать правила безопасности и предупреждать возникновение повреждений и травм на занятиях, преподаватель по физической культуре и студенты обязаны знать основные причины их возникновения. Это позволит как избежать, так и своевременно проводить профилактические мероприятия по предупреждению их возникновения.

При занятиях физической культурой, повреждения и травмы могут происходить по разным причинам, как правило, носящих в основном организационно-методический характер [1, 2, 3].

Ошибки в методике проведения занятия: недостаточная разминка в подготовительной части занятия; не соблюдение постепенности и взаимосвязи при выполнении различных по сложности упражнений; несоответствие сложности выполняемого упражнения физической и технической подготовленности студентов.

Нерациональная организация занятия: одновременное проведение занятий нескольких учебных групп в одном месте и в одно время; распределение студентов в разных местах без учёта их учебных отделений и уровня подготовленности, а также отсутствие надлежащего контроля их деятельности.

Неисправность и плохое качество материально-технического обеспечения занятия: неудовлетворительное состояние мест занятий; неисправность или низкое качество инвентаря и оборудования, его

несоответствие предстоящей деятельности, а также полу и подготовленности студентов; несоответствие одежды и обуви студентов, особенностям предстоящего занятия и метеорологическим условиям.

Нарушения дисциплины: одновременный приход и уход студентов с занятия; нарушение правил внутреннего распорядка спортивного сооружения; грубость и недисциплинированность по отношению к окружающим; поспешность и невнимательность при выполнении упражнений; отсутствие преподавателя на занятиях.

Болезненные состояния или переутомление студента: допуск к занятиям студентов в болезненном состоянии, с недолеченными травмами, в состоянии сильного утомления или переутомления. Срок возобновления занятий студентами после перенесённого заболевания, повреждения и травм устанавливаются врачом.

Поведение в каждом семестре инструктажа по технике безопасности преподавателем, ответственным за физическое воспитание студентов на факультете, непрерывное наблюдение за студентами на практических занятиях, является одной из главных профилактических мер, предупреждающих возможности возникновения повреждений и травм.

Выводы. Профилактике и устранению причин травматизма среди студентов непрофильных специальностей на учебных практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» в нашем университете уделяется большое внимание. Учебный процесс организуется и проводится в соответствии с нормативно-методическими документами [4, 5].

Литература

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Велитченко, В.К. Физкультура без травм / В.К. Велитченко. – Москва : Просвещение, 1993. – 128 с.
3. Добровольский, В.П. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом / В.П. Добровольский. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 206 с.
4. Инструкция о порядке работы плавательных бассейнов (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 09.11.2007 N 28 (ред. от 29.08.2011) «Об утверждении Инструкции о порядке работы плавательных бассейнов».
5. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь. – Минск : БОНЕМ, 2000. – 40 с.

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ВОСТОЧНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

В.И. Апанович, 5 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)
Научный руководитель – *Т.С. Новаш*, магистр педагогических наук

Введение. Здоровье как социально-биологическая основа жизни всей нации есть результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, а к его сохранению – как к необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода, как к задаче энергетического обеспечения созидательного труда, гарантии совершенного генофонда, основе развития творчества и духовности [2, с. 23].

Материалы и методы. Цель исследования – изучение интереса к занятиям гимнастики, направленной на укрепление мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функций материнства у девушек. Методами исследования был выбран метод анализа научной литературы, социологический опрос.

Содержание. В настоящее время в жизнь современного человека внедряются нетрадиционные виды двигательной активности: система Пилатес, стретчинг, у-шу, йога, дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко, гимнастику, направленную на укрепление мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функций материнства у девушек, и гимнастику, связанную с сексуальным здоровьем мужчин [1, с. 223].

Роды требуют от женщины больших физических нагрузок. Главная цель использования физических упражнений в родах сводится к стимуляции родовой деятельности, профилактике раннего нервно-мышечного утомления и уменьшению болевых ощущений. Нужно заранее позаботиться о развитии мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функций материнства. Решить данную проблему помогут упражнения, взятые из восточных оздоровительных систем. Прежде всего это дыхательные упражнения. Умение делать глубокий вдох во время родов и задерживать дыхание, когда это требуется, значительно облегчает родовой акт. Очень полезны упражнения для мышц малого таза. Во время родов эти мышцы иногда так напрягаются, что могут препятствовать продвижению плода. Это грозит тяжелыми осложнениями и для него, и для матери. Необходимы упражнения для сохранения гибкости тазобедренных суставов, крестцово-подвздошных сочленений, для улучшения подвижности поясничного отдела позвоночника. Это помогает продвижению плода по родовым путям. Будущая мать должна иметь сильный брюшной пресс, что обеспечивает успешную и продуктивную

родовую деятельность. Хорошо развитые мышцы живота предупреждают его дряблость и отвисание после родов, а также другие неприятности, связанные с опущением внутренних половых органов. Кроме того, необходимо овладеть навыками полноценного мышечного расслабления [1, с. 265].

В учреждении образования «Барановичском государственном университете» на факультете педагогики и психологии дневной формы получения обучения на 01. 03. 2013 обучается 871 студент. Из них 109 юношей (12,5%) и 762 девушки (87,5%). 38 студенток имеют детей, что составляет 5% от общего числа девушек.

Для изучения проблемы среди студенток факультета педагогики и психологии УО «БарГУ» проведен социологический опрос. В качестве респондентов выступили 125 студенток. По результатам ответов был сделан вывод, что 110 девушки (88 %) заинтересованы в введении на занятиях физической культурой гимнастики, направленная на укрепление мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функций материнства. 15 студентки (12 %) против введения данной гимнастики. Все девушки (100 %) считают, что физические и дыхательные упражнения гимнастики положительно будут воздействовать на организм будущей матери. 55 девушек (44 %) положительно относятся к занятиям гимнастикой во время беременности и 70 человек (56 %) против занятий.

Выводы. Период обучения – это время, когда девушки должны позаботиться о развитии мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функций материнства. Большинство упражнений комплексов ОРУ, а также упражнения йоги, стретчинга, системы Пилатес, дыхательной гимнастики в какой-то мере решают эти задачи. Однако характерные упражнения нетрадиционных видов гимнастики из восточной оздоровительной системы не должны заменять программные занятия, а только дополнять их, давать возможность для обновления и расширения содержания, использования в практических занятиях по физической культуре и можно рекомендовать самостоятельные занятия во внеурочной деятельности.

Литература

1. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / П. К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для вузов специальности "Оздоровительная физическая культура" / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 527 с.

СПОРТ ИНВАЛИДОВ И ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Т.А. Байкенов, 2 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. По данным ООН, в мире каждый десятый житель планеты – инвалид. Статус «инвалид» предполагает особые взаимоотношения с обществом: наличие льгот, получение выплат, ограничения в дееспособности, что зачастую ведет к абсолютной пассивности, формированию иждивенческих настроений, постоянному ожиданию помощи извне.

Занятия же спортом помогают людям с ограниченными возможностями самоутвердиться, сформировать позитивные установки, адаптироваться к условиям окружающей среды, включиться в нормальную жизнь общества, обрести новый взгляд на завтрашний день.

Материалы и методы. Изучение и анализ литературных источников.

Содержание. Цель физической культуры и спорта – развитие самодисциплины, самоуважения, духа соревнования и дружбы, т.е. тех характерных качеств, которые имеют существенное значение для интеграции или реинтеграции инвалида в обществе. Значение спорта в жизни людей с ограниченными возможностями:

- терапевтическое: занятия оздоровительной физкультурой и спортом – естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации. Трудно переоценить их значение для восстановления сил инвалида, способности координировать свои действия, развития скорости и выносливости. Вступая в соревнование с самим собой, стремясь улучшить свою работоспособность, инвалид учится преодолевать усталость – основной симптом в ранних стадиях восстановления;

- психологическое значение спорта как отдыха: инвалид должен рассматривать каждую тренировку не только как победу, мышечную борьбу за восстановление силы, но и как источник радости. У спорта есть значительное преимущество перед формальными физическими упражнениями – это фактор отдыха. Спорт как образец игровой деятельности восполняет потребность выразить жизненную радость и удовлетворение, заложенные в каждом человеке;

- физкультура и спорт – средство социальной реинтеграции инвалидов в общество, мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром. Таким образом, физкультура и спорт

облегчают и ускоряют возвращение инвалидов в общество, способствуют признанию их как равноправных граждан. Существуют виды спорта и игры, в которых инвалиды могут принимать участие наравне со здоровыми людьми (например, сидя в креслах-колясках стрелять из лука, играть в кегли, настольный теннис и др.).

В Республике Беларусь быстро и успешно развивается спорт инвалидов. Если в 1990 году в Беларуси существовало всего 3 физкультурно-спортивных клуба для инвалидов, то сейчас функционируют 15 клубов. Осенью 1988 года проходили первые республиканские соревнования среди инвалидов по легкой атлетике, стрельбе из лука, шашкам, шахматам, плаванию. В 1989 году состоялись первые в Республике соревнования по сидячему волейболу, настольному теннису и пауэрлифтингу. В том же 1989 году спортсмены-инвалиды из Беларуси на всесоюзных соревнованиях завоевали 17 золотых, 3 серебряные и 7 бронзовых медалей.

Сейчас Республика Беларусь является одной из наиболее сильных стран-участниц мирового спортивного движения инвалидов. Белорусские спортсмены достаточно конкурентоспособны на мировой арене. Белорусские спортсмены-инвалиды уже получили международное признание во всем мире.

Заключение. Привлечение инвалидов к занятиям физкультурой и спортом – наиболее целесообразное реабилитационное мероприятие. Активная физическая культура – это средства, приемы и методы физического воспитания для формирования у инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития и совершенствования физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей, позволяющих им обрести самостоятельность, бытовую и психологическую независимость, совершенствоваться в профессиональной деятельности, уметь отдыхать.

Литература

1. Дубровский, В.И., Дубровская, А.В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М.: Бином, 2010. С. 210-212.

2. История паралимпийского спорта [Inva-life.ru], URL: http://www.inva-life.ru/news/istorija_paralimpijskogo_sporta/2011-11-06-197 (дата доступа: 10.03.2013)

3. Бачковский, Б.И. Спорт высших достижений и паралимпийский спорт [Инвацентр], URL: <http://cpi.by/articles/271-sport-vyshshikh-dostizhenii-i-paralimpiiskii-sport> (дата доступа: 10.03.2013)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

О.Д. Бердник, 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.П. Волчок**, ст. преподаватель

Введение. Приобщение студентов к физической культуре – это основное в формировании здорового образа жизни. Здоровье и учёба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее протекает процесс обучения. А чтобы студенты за время обучения в вузе укрепили своё здоровье, необходима регулярная двигательная активность. Человеческий организм запрограммирован природой на движение. Именно регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и.

Цель исследования: теоретическое обоснование и оценочно-экспериментальная проверка эффективности интеграции форм физического воспитания, как основа повышения двигательной активности студентов.

Материалы и методы: Для решения поставленных задач использовались методы: 1) анализ научно-методической литературы; 2) опрос; 3) анкетирование.

Организация и этапы исследования. В проведении экспериментальной работы участвовали студенты дневной формы обучения БрГУ им. А.С. Пушкина психолого-педагогического факультета. В эксперименте приняли участие студенты 1-4 курсов (200 человек).

Первый этап исследования: проводился обзор и анализ учебно-методической литературы по проблеме исследования разрабатывались и формировались методы изучения и решения поставленных задач.

Второй этап: организовывалась и проводилась опытно-экспериментальная работа по реализации теоретических положений повышения двигательной активности студентов посредством форм физического воспитания, а в процессе эксперимента проводился контроль.

Третий этап: проводился анализ и обобщение полученного материала, по результатам проведённой экспериментальной работы.

Доказано: для активизации двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе рекомендуются следующие организационно педагогические мероприятия:

- на первом курсе необходимо выявить уровень физической подготовленности, физкультурно-спортивные интересы, состояние здоровья и на основании этого соответственно дифференцировать студентов по группам готовности к реализации двигательной активности;

- на втором курсе разработать общую и индивидуальную программы для двигательной активности;

- на третьем курсе у студентов необходимо интенсивно развивать двигательные способности, формировать активную жизненную позицию, способствовать самостоятельности в выполнении физических упражнений и ведению здорового образа жизни;

- на четвертом курсе у студентов должны быть прочно сформированы знания, умения, навыки физкультурно-спортивной деятельности, они должны быть активными, самостоятельными, адаптированы к интенсивному учебному труду.

Для косвенного контроля за двигательной активностью студентов предлагались следующие критерии:

1) количество общих движений выполненных студентами на занятиях физического воспитания за неделю (утренняя гигиеническая гимнастика, ходьба, пробежки и др.);

2) количество времени (в часах) затраченное студентами на физическую культуру и спорт за неделю (учебные занятия, секции и др.);

3) количество участия (за неделю) в различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях (участие в соревнованиях различного характера).

Выводы: Анализ результатов проведённого эксперимента показал эффективность интеграции различных форм физического воспитания в организационно-педагогические блоки для повышения двигательной активности у студентов.

Литература

1. Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / – Ю.П. Кобяков. – Теория и практика физической культуры: науч.теорет.журнал - №5, 2004. – С. 44-46.

2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов / А.М.Максименко. – М.: Физическая культура, 2009- 492 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008 – 544 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА У НАС И ЗА РУБЕЖЕМ

А.О.Бойкив, 3 курс физико-математический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Занятия бегом, ходьбой не требует дорогостоящих помещений, спортивного инвентаря, времени на перемещение до места тренировок и обратно. Именно эти факторы говорят о демократичности данного физического упражнения.

Материалы и методы. Использовался метод анализа литературных источников.

Содержание. Вряд ли можно придумать лучшую пропаганду бегу, чем соревнования. Участие в них является лучшим стимулом для регулярных тренировок в любом возрасте, а вместе с этим постоянно поддерживать свою спортивную форму. Обратимся к опыту наиболее экономически развитых государств. В таких странах, как Германия, Франция, США, Англия и т.д. (все не перечислить) ежегодно проводится 300 и более легкоатлетических пробегов и эстафет на различных (от 1 км и выше) дистанциях. В них участвуют от нескольких сот до 40-60 тысяч человек одновременно. Популярность многих пробегов «зашкаливает», так как количество участников очень сильно превышает пропускные возможности улиц, площадей (Нью-Йоркский марафон, Берлинский марафон и т.д.). Эти соревнования, прекрасно организованные, доступные всем категориям и сословиям, давно стали нормой массовой физической культуры населения [1].

Согласованный календарь 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 они не поддаются подсчету [3].

В одном из них – Берлинском марафоне 2012 г. участвовало около 46000 человек. Журналистов при соревнованиях было аккредитовано свыше 2000 человек, о безопасности участников заботились около 9000 профессиональных и добровольных организаторов. Соревнования проводились по самым живописным и многолюдным местам Берлина. На финише марафона каждый участник получил памятную атрибутику (медаль, диплом, протоколы, футболку и т.д.), отдельно разыгрывались призы во всех возрастных категориях. Вместе с любителями бега, в

обязательном порядке стартуют именитые бегуны земного шара, включая Олимпийских чемпионов, рекордсменов и чемпионов мира. Если учесть, что такие соревнования давно стали визитной карточкой многих столиц и городов мира, то о масштабе развития бега за рубежом можно догадываться [2].

Для сравнения приведем наш национальный календарь массовых легкоатлетических пробегов, проводимых в 2012 г. В нем запланировано около 30 пробегов на различные (от 1 км до 42 км 195 м) дистанции. Несколько пробегов отменено. Другая значительная часть пробегов прошла «незаметно». Пресса, телевидение такие соревнования обходят стороной. 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. Исключением можно назвать 3 – 4 республиканских пробега, но и они постепенно утрачивают свою былую привлекательность. Клубы любителей бега в городах республики, ранее являвшиеся основными вдохновителями и организаторами пропаганды здорового образа жизни, распадаются. Количество любителей бега неуклонно падает [1].

Выводы. При такой существующей практике вряд ли стоит удивляться низкой физической выносливостью населения и постоянным ростом заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Однако, любительские соревнования (пробеги) хоть и редко, но проводятся. И все желающие могут принимать участия в данных мероприятиях, что и будет способствовать дальнейшему развитию оздоровительного бега и у нас, и за рубежом.

Литература

1. Сошин, Н.Я. Бегом к здоровью / М.Я. Сошин, Е.М. Бубков – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
2. Юшкович, Т.П. Оздоровительный бег / Т.П. Юшкович – Минск: "Полымя", 1985. – 123 с.
3. Коробов, А.Н. О беге почти все / А.Н. Коробов – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 243 с.

НЕГАТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ.

М. О. Бойко, 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель *С. С. Лукашевич* преподаватель

Введение. Негативные тенденции состояния здоровья населения, главной тревогой, которой является состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее защищенных групп социального населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности, предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

Материалы и методы. Использовался метод анализа литературных источников.

Содержание. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. По данным Л.Н. Семченко, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому - 43%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья - 1,8%; средний - 7,7%; низкий - 21,5%; низкий - 69%. По мнению Кряжева В.Д., сегодня психосоматическое здоровье влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношение в семье и коллективе, на стабильности настроения и жизнеспособности личности.

Академик Ю.П. Лисицын научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здоровья.

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

легко прибегают к снятию стресса «приемом алкоголя»(20%), «курением»(35%), «приемом легких психотропных средств»(8,5%). При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми(68,9%). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 1,5 раза меньше.

Выводы. По мнению студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимость работать параллельно с учебой. На втором месте - неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки.

Литература

1. Лисицын, Ю.П. /Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын - М., 2002 - 520 с.
2. Семченко Л. М. /Влияние адаптационного потенциала на здоровье студенческой молодежи / Л.М.Семченко - М., 2008. – 67 с.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Я.М. Бондарь, А.А. Бейда, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.И. Софенко**, к.п.н., доцент

Введение. В процессе учебных практических занятий по дисциплине «Физическая культура» студенты обучаются различным физическим упражнениям. Прыжки через скакалку являются одним из средств физического воспитания. Все они состоят из определённых движений ногами, руками и туловищем. Различные сочетания этих движений составляют основу техники прыжков через скакалку.

Прыжки разнообразны, их выполнение может проходить в различных условиях и требует определённого двигательного умения. Однако практика показывает, что не все студенты умеет прыгать через скакалку и их следует научить.

Целью наших исследований явилось расширение знаний по методике обучения прыжкам через скакалку.

Материалы и методы. Для получения необходимой информации изучалась имеющаяся специальная литература, и были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются теоретический анализ и обобщение данных.

Содержание. Обучение технике прыжков приводится по единой схеме: задача обучения (чему научить), название упражнения (что нужно делать), требования к выполнению упражнения (как делать) [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Тем, кто не умеет прыгать или давно не прыгал, необходимо выполнить следующие упражнения без скакалки и со скакалкой.

Задача 1. Научить отталкиванию (упражнения для ног).

1. Стоя в удобном положении, плавно высоко подняться на носки, а затем опуститься в исходное положение. Выполнить 10–15 раз, отдохнуть 30 секунд и повторить ещё 2–4 серии. Первые 2 серии упражнение выполнять медленно, спокойно, а 2-е оставшиеся, – чуть быстрее.

2. Выполнить невысокие подскоки в течение 10–15 секунд. Повторить 2–4 серии. Отдых между сериями 30 секунд. Обращать внимание на быстрое разгибание ног и мягкое приземление.

Задача 2. Научить вращению скакалки (упражнения для рук)

1. Вращение скакалки одной рукой вперёд с одной скоростью. Стоя в удобном положении, держать оба конца скакалки в руке и вращать ее сбоку от себя только движением кисти. Выполнив 20-30 вращений, переложить скакалку в другую руку и повторить упражнение.

2. Вращение скакалки одной рукой с изменением скорости её вращения. Вращать вперёд, постепенно, то ускоряя, то замедляя скорость вращения. Выполнив 30-40 вращений, переложить скакалку в другую руку и повторить упражнение.

3. Подскоки с вращением скакалки одной рукой сбоку от себя. Темп вращения скакалки и подскоков одинаков. Выполнить 20-30 подскоков, переложите скакалку в другую руку и повторите упражнение. В момент удара скакалки о пол подпрыгнуть.

При выполнении подскоков сохранять естественную осанку. Такое положение тела позволяет управлять движениями рук и ног, а также способствует незатруднённому дыханию.

Когда освоите упражнения для ног и рук, можно считать, что вы готовы к прыжкам через скакалку. У многих они получатся сразу, но лучше начать с одного прыжка.

Задача 3. Научить технике прыжков через скакалку в целом

1. Удерживая скакалку перед собой за концы в обеих руках, слегка раскачивать ее вперёд-назад. При движении скакалки к себе –

перепрыгнуть через нее. Подпрыгивать невысоко. Так, чтобы скакалка могла пройти под ногами.

2. Медленно вращая скакалку вперед, перепрыгнуть через нее. Повторить 2-3 раза. Затем выполнить два прыжка подряд, три, четыре и т. д. Темп прыжков средний. Прыгать легко и свободно. Обратить внимание на слаженность движений рук и ног.

Прыжки можно считать освоенными, если они выполняются в течение 30 секунд, без остановки и не сбиваясь.

Выводы. Таким образом, подбор и выполнение упражнений основывается на методическом принципе «постепенности» и сводится к соблюдению правил «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

Литература

1. Курпан, Ю. Скакалка не для маленьких / Ю. Курпан // Физкультура и спорт, 1987. – № 11. – С. 20-21.
2. Лепешкин, В. Скакалка всегда в моде / В. Лепешкин // Физкультура и спорт. – 2000. – № 6. – С. 12-13.
3. Преображенский, В. Наши ноги – великолепные рессоры / В. Преображенский // Физкультура и спорт. – 1999. – № 1. – С. 24 -25.
4. Преображенский, В. Прыжки пойдут на пользу / В. Преображенский // Физкультура и спорт, 2002. – № 11. – С. 14.
5. Ткачев, Ф.Т. В поисках мышечной радости / Ф.Т. Ткачев. – Киев: Здоровья, 1988. – 152 с.
6. Шарабанова, И.Н. Упражнения со скакалкой / И.Н. Шарабанова. – Москва: Советский спорт, 1991. – 93 с.

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Е. И. Борсук, 2 курс, строительный факультет (БрГТУ)
Научный руководитель – *Г. К. Бажанова*, ст. преподаватель

Введение. Постоянным дефицитом времени, возникающими заботами, мы оправдываем свое нежелание заняться собственным здоровьем. Вклад физкультурного образования в общее высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. В достижении этой

цели, среди списка дисциплин, изучаемых студентами, немаловажное значение имеют занятия физической культурой.

Цель работы - изучить аспекты формирования положительного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом у студенческой молодежи.

Материалы и методы. В работе применялись: анализ научно-методической литературы, социологический опрос респондентов, анкетирование, математико-статистический метод.

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

Чтобы выявить, какие факторы в ходе учебного процесса оказывают положительное влияние на физическую активность студентов, и понять влияние этих факторов на воспитательные функции, было проведено исследование (социологический опрос), в котором приняли участие студенты строительного факультета 2 курса БрГТУ. Полученные данные свидетельствуют о том, что 79% учащейся молодежи желают заниматься различными видами спорта по индивидуальным предпочтениям, 3,04% - категорически отрицают включение в распорядок дня выполнение физических упражнений, 15,96% - не имеют определенного мнения и 2% респондентов уклонились от ответа. Задачи по формированию положительного отношения к занятиям физическими упражнениями чрезвычайно усложняются, если отсутствуют интересы и студенты не вовлечены в культурно-значимую деятельность. Выявлено - огромную роль играет тот факт, что студент на момент поступления в вуз либо занимался ранее физическими упражнениями, либо собирается заниматься одним из видов спорта. Этот показатель составил 19,5% и 37,5%. Использование коллективных и индивидуальных форм работы, с целью повышения положительного мотивационного отношения, оказало позитивное влияние на физическую активность студенческой молодежи.

Выводы. По нашему мнению, следует разнообразить академические занятия физкультурой, сделать их более насыщенными различными упражнениями. Для разнообразия двигательной активности, ввести дисциплины: плавание и бодибилдинг, увеличить разнообразие подвижных игр. Не стоит принуждать студентов заниматься видом спорта, в котором они не заинтересованы, ведь это может негативно повлиять на отношение к физической культуре и в будущем.

Таким образом, можно сформировать определенные жизненные ценности и мотивацию к положительному отношению к физической культуре и спорту. Здоровье должно быть главной ценностью для каждого человека. В свою очередь, здоровый образ жизни – это, прежде всего, движение, физические упражнения.

Литература

Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 17с

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТА

Р.В. Бубникович, Я.М. Бондарь, 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина),
Научный руководитель – *Н.Г. Гурин*, ст. преподаватель

Введение. Прыжки через скакалку являются одним из средств активного отдыха человека разного возраста, пола и уровня физической подготовленности [1, 3, 7].

Целью наших исследований явилось расширение знаний об условиях и требованиях, предъявляемым к выполнению прыжков через скакалку.

Материалы и методы. Для получения необходимой информации изучалась специальная литература, а также использовались методы теоретического анализа и обобщения данных, применяемых в теории физического воспитания.

Содержание. Анализ источников информации показал, что все прыжки делятся на две большие группы: на месте и с перемещением [2, 4, 5, 6, 7]. Первые выполняются на небольшом пространстве – 2х2 м или чуть больше. Вторые, на более свободном пространстве. Это позволяет перемещаться вперёд, назад, в левую, правую сторону или по определённым фигурам: квадрат, ромб, круг, восьмиугольник и т.п. Требования, предъявляемые к прыжкам на месте и с перемещением одинаковы.

Требования к отталкиванию ногами. Отталкивания в прыжках происходят одной или обеими ногами.

Требования к дополнительным движениям ногами. В момент отталкивания или в безопорном положении, ноги могут быть: одна впереди или сзади; сведены скрестно; разведены вперёд-назад или в стороны; вместе, колени подтянуты к груди или голени отведены назад. Это основные движений ногами, комбинаций из которых великое множество.

Требования к работе рук при вращении скакалки. По этому требованию вращение скакалки происходит обеими руками и специально не оговаривается. Если необходимо, оговариваются дополнительные условия: «Правая (левая) рука находится за спиной. Скрестная работа рук (правая перед левой или наоборот). Вращение скакалки одной рукой в горизонтальной плоскости».

Требования к направлению вращения скакалки. Основное направление вращения скакалки всегда вперёд. В остальных случаях направление вращения скакалки оговаривается: «Вращение назад. Вращение в левую сторону. Вращение в правую сторону. Вращение в горизонтальной плоскости над опорой».

Требования к темпу и ритму выполнения прыжков, а так же скорости вращения скакалки. Темп прыжков определяется количеством отталкиваний в единицу времени, обычно за одну минуту. Он находится в прямой зависимости от скорости вращения скакалки: чем выше скорость вращения, тем темп выше.

Требования к количеству оборотов скакалки за один прыжок. Как правило, один прыжок соответствует одному обороту скакалки.

Требования к отягощениям, используемым при прыжках. Отягощения могут быть в виде манжет на запястьях рук, голенях ног или в виде пояса.

Требования к прыжкам, выполняемым с закрытыми глазами. Это требование предполагает проявление высокого уровня координационных способностей: слаженность в движениях рук и ног, умение сохранять равновесие в необычной обстановке, чувство ритма, времени, ориентировки в пространстве.

Требования к жесткости места отталкивания. Прыгать можно везде: в помещении, на открытом воздухе. Существенно влияет на выполнение прыжков жёсткость места отталкивания (твёрдое, упругое, рыхлое).

Прыжки с выполнением поворотов в сторону. Эти прыжки - связующее звено между прыжками на месте и прыжками с перемещением.

Бег через вращаемую скакалку. Бег – это серия прыжков с ноги на ногу. Вращения скакалки выполняются под правую или левую ногу. Более сложное вращение - это вращение под каждый беговой шаг.

Выводы. Знание условий и требований к выполнению прыжков помогут каждому студенту: а) подобрать прыжковое упражнение (учитывая уровень физической подготовленности); б) составить свой комплекс прыжковых упражнений (исходя из потребности в активном отдыхе, развлечении); в) придумать новое прыжковое упражнение через скакалку.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Курпан, Ю. Скакалка не для маленьких / Ю. Курпан // Физкультура и спорт, 1987. – № 11. – С. 20-21.
3. Лепешкин, В. Скакалка всегда в моде / В. Лепешкин // Физкультура и спорт. – 2000. – № 6. – С. 12-13.
4. Мильнер, Е. Коварные прыжки / Е. Мильнер // Физкультура и спорт, 2003. – №11. – С. 19.
5. Преображенский, В. Наши ноги – великолепные рессоры / В. Преображенский // Физкультура и спорт. – 1999. – № 1. – С. 24 -25.
6. Преображенский, В. Прыжки пойдут на пользу / В. Преображенский // Физкультура и спорт, 2002. – № 11. – С. 14.
7. Шарбанова, И.Н. Упражнения со скакалкой / И.Н. Шарбанова. – Москва: Советский спорт, 1991. – 93 с.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 8–9 ЛЕТ

Л. В. Буян, магистрантка, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)
 Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. Новые жизненные условия требуют новых методических приёмов для развития двигательных способностей у детей школьного возраста в целях укрепления здоровья и улучшения двигательной подготовленности. Одним из компонентов двигательной подготовленности является скоростно-силовой, значимость которого, как и других элементов, бесспорно важна [2, 3].

Двигательные действия, носящие скоростно-силовой характер, составляет значительную часть всей двигательной активности школьников.

Очень важное значение имеет воспитание скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста, так как от высокого уровня развития этих качеств во многом зависит успешность трудовой деятельности человека, достижение им высоких спортивных результатов.

Целью работы является определение уровня развития скоростно-силовых способностей у мальчиков 8–9 лет.

Материалы и методы.

- Теоретико-библиографический анализ научной литературы.
- Педагогическое наблюдение.

- Педагогическое тестирование.
- Статистическая обработка полученных показателей.

Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бреста».

Было проведено тестирование, которое позволило определить уровень развития скоростно-силовых способностей у мальчиков 8–9 лет на примере: прыжка в длину с места (см), подтягивания на перекладине хватом рук сверху (количество раз), броска мяча (1 кг) из-за головы из исходного положения сидя, броска баскетбольного мяча в стенку (10 раз на время).

Основные тесты для определения уровня развития скоростно-силовых способностей мальчиков 8–9 лет отбирались с учётом имеющихся в литературе рекомендаций и соответствия обязательным требованиям: надёжности, валидности, информативности [1, 4]. В исследование приняли участие мальчики в возрасте 8–9 лет. Мальчиков 8 лет – 19 человек, а 9 лет – 22 человека.

Содержание. Полученные результаты представлены в таблице. Как видно из таблицы мальчики 9-летнего возраста в прыжках в длину с места прыгают на 5,0 см. дальше, чем мальчики 8 лет. В подтягивании на перекладине и в броске мяча из-за головы показатели мальчиков 8 и 9 лет почти не отличаются результативностью.

Таблица – Показатели скоростно-силовых способностей мальчиков в возрасте 8–9 лет

Контрольные упражнения	Статистические параметры	Возраст, лет	
		8	9
Прыжок в длину с места (см)	n	19	22
	x	134,1	139,1
	σ	12,2	13,7
	v	9,4	9,8
Подтягивание на перекладине (количество раз)	x	2,83	3,44
	σ	2,13	2,53
	v	75,2	73,5
Бросок мяча из-за головы (1 кг)	x	2,53	2,83
	σ	0,52	0,41
	v	18,3	13,4
Бросок баскетбольного мяча в стенку (10 раз на время)	x	14,95	13,89
	σ	1,48	1,39
	v	9,89	10,0

Как видно из таблицы коэффициент вариации (v) у мальчиков в прыжке в длину с места и в броске баскетбольного мяча в стенку не имеет значительного рассеивания (v – до 10%). Значительное рассеивание наблюдения в показателях броска мяча из-за головы (v – до 18,3 %).

Большое рассеивание отмечено в подтягивании на перекладине у мальчиков обеих возрастов (v – от 73,5 до 75, 2%).

Выводы. Полученные данные скоростно-силовых способностей мальчиков свидетельствует об однородности групп по показателям прыжка в длину с места и броске набивного мяча на время.

Литература

1. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ [и др.]. – М. : физкультура и спорт, 1968. – 237 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1976. – 86 с.
3. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АКВААЭРОБИКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

В.В. Василец, 4 курс, факультет организации здорового образа жизни (Полес ГУ)

Научный руководитель – **Л.Л. Шебеко**, к.м.н., доцент

Введение. В физическом воспитании учащейся молодежи, не смотря на большое количество публикаций, актуальными остаются исследования физического развития и физической подготовленности студентов, так как многие авторы [1,3,4] обращают внимание на низкий уровень физической подготовленности студентов вузов, особенно девушек, отмечая при этом увеличение роста-весового показателя.

По данным литературы [1,4] и на основании собственного практического опыта, наиболее популярными видами физической активности студенток являются различные направления фитнеса. Наибольший потенциал, на наш взгляд, имеет аквааэробика – система физических упражнений в воде с элементами плавания, гимнастики, хореографии и других видов спорта. Несмотря на ряд научных исследований по аквааэробике [1,3,4], вопросы применения этого вида двигательной активности с целью повышения уровня физической подготовленности студенток остаются не достаточно изученными.

Цель исследования: разработать и внедрить в процесс физического воспитания вуза комплексную программу по аквааэробике, применение которой позволит улучшить показатели физического развития и физической подготовленности занимающихся студентов.

Материалы и методы. В педагогическом эксперименте приняло участие 30 студенток I курса банковского факультета УО «Полес ГУ». Экспериментальная группа (ЭГ) $n=15$ занималась по разработанной нами программе по аквааэробике, контрольная группа (КГ) $n=15$ – по обычной программе. В результате проведенного тестирования в начале эксперимента отмечен низкий уровень физического развития и физической подготовленности студенток, принявших участие в исследовании. Состав групп по физической и функциональной подготовленности не имел достоверных различий.

Содержание. В основу экспериментальной программы были заложены концептуальные положения физического воспитания студенток, принципы оздоровительной тренировки, анализ существующих методик проведения занятий по аквааэробике в нашей стране и за рубежом.

Результаты педагогического эксперимента позволили выявить следующие изменения исследуемых показателей у студенток ЭГ, полученные в процессе применения комплексной программы по аквааэробике (таблица 1.): снижение веса на 8%, индекса Кетле на 8%; увеличение экскурсии грудной клетки на 30%; улучшение силовых показателей: кистевая динамометрия на 10%, силовой индекс мышц кисти на 5%; улучшение скоростно-силовых качеств на 2%; улучшение показателей силовой выносливости мышц рук, пресса на 15%, 18% соответственно ($p<0,05$). Аналогичные показатели студенток КГ за период эксперимента не претерпели достоверных изменений.

Таблица - Динамика показателей физического развития и физической работоспособности студенток экспериментальной группы.

Показатели	До Эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий	
			t	p
Длина тела, см	164,13±4,62	164,95±5,79	0,40	>0,05
Масса тела фактическая, кг	57,52±4,14	52,92±5,39	0,54	<0,05
Экскурсия грудной клетки, см	4,28±0,11	5,56±0,15	1,28	<0,05
Сила мышц кисти, кг	25,77±3,67	28,25±4,14	1,48	<0,05
Прыжок в длину с места, см	165,83±13,02	169,11±11,37	3,16	<0,05
Сед из положения лежа, кол-во раз	35,49±6,59	41,19±2,98	2,15	<0,05
Отжимания из упора лежа на коленях, кол-во раз	29,25±4,27	34,37± 3,83	2,36	<0,05
Весоростовой индекс, кг/см	350,38±22,34	322,79±25,39	4,14	<0,05
Силовой индекс кисти, %	47,66±8,14	50,42±8,12	2,11	<0,05

Выводы. Таким образом, разработанная и внедренная в учебный процесс программа по акваэробике позволила достоверно повысить показатели физического развития и подготовленности студенток.

Литература

1. Антипенкова, И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И. В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9 – 12.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
3. Колганова, Е.Ю. Влияние занятий акваэробикой на состояние организма женщин разного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Ю. Колганова; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, – 2007. – 24 с.
4. Полухина, Т.Г. Классификация и типология упражнений в акваэробике как основа для разработки технологии обучения: дис. ... канд. пед. наук / Т.Г. Лолухина; РГУФК. – М., 2003. – 160 с.

СОСТОЯНИЕ ТОНУСА КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ НОГ ПРИ МНОГОКРАТНОМ ВЫПОЛНЕНИИ ОРТОКЛИНОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ

Е.Д. Васильчук, 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.К. Саваневский**, к.б.н., доцент

Введение. Процессы регулирования соматической и вегетативных функций при перемене положения тела характеризует ортоклиностатическая проба. Она отражает различные уровни функционирования системы кровообращения в положении лежа и стоя, а при переходном процессе – перестройку функционирования с одного уровня на другой. Признаками ортостатической неустойчивости являются резкое падение артериального давления и очень большой прирост частоты сердечных сокращений [1].

Вполне вероятно, что эффективность антигравитационных сосудосуживающих реакций нижних конечностей может быть обусловлена его исходной емкостью. При различном фоновом просвете кровеносных сосудов их роль в поддержании нормального кровообращения при ортостазе может быть неодинаковой, что и явилось целью настоящего исследования.

Методика. По методике А.А. Астахова [2] на многофункциональном мониторе кровенаполнения «Кентавр» с каждым ударом пульса обследуемой студентки синхронно регистрировались амплитуда револны пальца ноги (АРП), характеризующая диаметр микрососудов, и амплитуда револны голени (АРГ), отражающая просвет крупных кровеносных сосудов ног [3]. Нагрузкой являлось десятикратное выполнение ортоклиностатической пробы с продолжительностью нахождения при каждом вертикальном и горизонтальном положении по 30 секунд. Перевод обследуемой студентки в необходимое положение осуществлялось с помощью поворотного стола.

Обследованные студентки были разделены на три группы: 1) с нормальным тонусом; 2) с пониженным тонусом; 3) с повышенным тонусом мелких и крупных сосудов нижних конечностей.

Результаты и обсуждение. Исследования показали, что в горизонтальном положении в состоянии покоя значения АРП и АРГ резко отличались у девушек с разным исходным состоянием тонуса сосудов нижних конечностей. Пассивный перевод студенток с помощью поворотного стола в вертикальное положение и нахождение в нем в течение 30 с приводил к уменьшению значений АРП и АРГ у всех обследуемых независимо от фонового диаметра микро- и макрососудов. Уменьшение АРП и АРГ свидетельствует о сосудосуживающей реакции капилляров нижних конечностей, препятствующей гравитационному оттоку крови от верхней половины тела при переходе из горизонтального в вертикальное положение.

Однако выраженность этой реакции оказалась неодинаковой у студенток с различным фоновым просветом мелких кровеносных сосудов. Наиболее эффективной она была у девушек с исходным нормальным тонусом капилляров, у которых величина АРП уменьшилась в вертикальном положении по сравнению с горизонтальным в 3,96 раза, а АРГ – в 3,3 раза.

Несколько слабее защитные антигравитационные сосудосуживающие реакции проявлялись у девушек с исходным пониженным тонусом сосудов ног, у которых средние АРП и АРГ уменьшались при ортостазе в 2,8 раза. Судя по средним значениям АРП и АРГ, просвет микро- и макрососудов ног оставался еще довольно значительным, и в них при вертикальном положении тела депонировалось еще значительное количество крови.

Менее всего оказались выраженными антигравитационные сосудосуживающие реакции мелких кровеносных сосудов ног у девушек, имевших фоновый повышенный тонус сосудов. У этих студенток перевод в вертикальное положение вызывал снижение средних значений АРП в 1,8

раза, а АРГ – в 1,7 раза, что значительно меньше, чем в остальных группах. Возможно, данное обстоятельство объясняется наличием малого исходного просвета сосудов ног и небольшим депонированием в них крови.

После 10-кратного выполнения ортоклиностатической пробы происходило увеличение диаметра сосудов ног у студенток всех обследуемых групп, что проявлялось в более высоких значениях АРП и АРГ в горизонтальном положении, чем до выполнения пробы. Затем наблюдалось постепенное восстановление первоначального диаметра мелких и крупных кровеносных сосудов ног, о чем можно было судить по значениям АРП и АРГ.

Выводы. На основании полученных данных можно сделать вывод, что многократное изменение положения тела из горизонтального в вертикальное и обратно приводит к увеличению просвета суженных мелких и крупных кровеносных сосудов нижних конечностей. Многократное выполнение ортоклиностатической пробы может оказаться полезным для тренировки мышечной стенки крупных сосудов ног с целью профилактики их спазма и для улучшения кровоснабжения периферических тканей.

Литература

1. Осадчий, Л. И. Сосудистые факторы ортостатических реакций системной гемодинамики / Л. И. Осадчий, Т. В. Балыева, И. В. Сергеев // Рос. физиол. журн. им. И.М. Сеченова. – 2003. – т. 89. – № 3. – С. 339–346.
2. Астахов, А. А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики в анестезиологии (с помощью системы «Кентавр») / А. А. Астахов. – Челябинск, 1996. – Ч. 1, 2. – 330 с.
3. Виноградова, Т. С. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы / Т. С. Виноградова. – М., 1986. – 416 с.

ЗДОРОВЬЕ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е.С. Василюк, 3 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **М.П. Михальчук**, к.п.н., доцент

Ценностные ориентации – это понятие, которое отражает отношение индивида к различным объектам и явлениям, которые оказывают определённое влияние на формирование его личности. Они определяют

духовный уровень человека, выражают отношение к реалиям жизни, характеризуют его поведение, являются важнейшим элементом мировоззренческой структуры, мотивируют и стимулируют личность [1].

Проблема формирования ценностных ориентаций студенческой молодежи во все времена остается актуальной, поскольку именно молодые люди являются носителями репродуктивного, идейного, экономического и социального потенциала государства. Ценности молодого поколения всегда характеризуют не только личность, но и общество в целом, указывают направление будущего развития страны. Ценности можно рассматривать как ключевые ориентиры в жизни человека, как отношение к предметам и явлениям действительности, которое показывает человеку его истинное благо, раскрывает перед ним возможность жизни, способной принести наибольшее счастье, как образ и сущность самой жизни.

Трудно не согласиться с тем, что получать истинное удовольствие от жизни, двигаться в желаемом направлении, достигать поставленных задач и смело идти к достижению цели может только человек здоровый. Известно, что здоровому человеку необходимо множество вещей, а больному, только одна – здоровье.

В настоящее время отсутствует общепринятая трактовка понятия «здоровье». Здоровье с трудом поддается определению, так как связано с большой широтой колебаний важнейших показателей жизнедеятельности человека, состоянием приспособительных возможностей организма. Здоровье человека можно определить как непрерывную последовательность естественных состояний жизнедеятельности, характеризующуюся способностью организма к самосохранению и совершенной саморегуляции. Если данное понятие рассматривать как ценностный ориентир, то здоровье – это абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая одну из верхних ступеней в иерархической лестнице большинства и является ресурсом, от степени обладания которым зависит уровень удовлетворения практически всех потребностей человека [2].

Мы решили определить, какое место в системе ценностных ориентаций студенческой молодежи занимает здоровье. Для этого было проведено анкетирование молодых людей, в котором приняли участие студенты 3 курса филологического и географического факультетов. Средний возраст испытуемых – 20 лет. Анкетируемым было предложено ряд ценностей, которые надо было расположить по степени значимости для каждого.

Результаты опроса показали, что в системе ценностных ориентаций молодежи здоровье занимает первое место (44, 4% от общего количества опрошенных); на 2-м месте – семья (38, 9%); на третьем – любовь (33, 3%).

Немаловажными в представлении молодых людей являются свобода, хорошие друзья, порядочность, честность, богатство, профессионализм, материальный достаток и карьера. На последних местах оказались труд, карьера, работа за рубежом.

Полученные результаты являются, с одной стороны, достаточно неожиданными, поскольку здоровье молодыми людьми часто воспринимается как нечто постоянное, незыблемое и вечное, что обусловлено, в том числе и возрастными особенностями, а также хорошим самочувствием человека в эти годы. С другой стороны, - такие результаты вполне объяснимы, так как сегодня немалое количество молодых людей имеют проблемы со здоровьем. Возможно, молодые люди понимают, что для того, чтобы добиться успеха в современном мире, необходимо быть здоровым. Ибо не стоит забывать, что в попытке достичь недостижимого, в молодости человек тратит свое здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье, но никому пока это не удавалось [3].

Следует признать, что одной из важных задач высшей школы является формирование у молодежи мотивации на систематическую, самостоятельную работу по укреплению здоровья, устремление самого человека к устойчивой гармонии тела и духа, физического и психического, внутреннего и внешнего, личности и общества.

Литература

1. Ценностные ориентации и направленность личности [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://www.personalita.ru/141.html> – Дата доступа: 10.03.2013.
2. Факторы, формирующие здоровье [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://valeologija.ru/knigi/vozrastnie-osnovi-zdorovya-ajdarkin/ponyatie-zdorovya-faktori-formiruyushie-zdorove> – Дата доступа: 10.03.2013.
3. Афоризмы великих людей [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: http://www.wisdoms.ru/poslovizi_i_pogovorki/nar/25_5.html – Дата доступа: 10.03.2013.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Н.А. Власова, магистрантка, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. Для каждого вида спортивной специализации существуют комплексы индивидуально-типологических свойств или отдельные доминирующие свойства, обуславливающие эффективность двигательных действий в достижении спортивных результатов.

Б.П. Яковлев отмечает [2], что в настоящее время необходимы исследования, выявляющие доминирующие индивидуально-типологические свойства, способствующие формированию комплекса спортивно важных качеств в том или ином виде спорта, влияющего на физиологическую готовность и психофизиологическую напряжённость спортсмена в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Важным условием выступления на соревнованиях (в большинстве видах спорта) является высокий уровень развития максимальной частоты движений.

Изучению вопроса, связанного с проявлением максимальной частоты движений у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивной ходьбе, посвящены наши материалы.

Целью исследования – определить максимальный темп движений у спортсменов высокой квалификации, занимающихся спортивной ходьбой.

Материалы и методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие мастера спорта международного класса и мастера спорта, специализирующиеся в спортивной ходьбе (3 человека).

Было проведено тестирование максимального темпа движений (ведущей и неведущей рукой). Он определялся по методу теппинг-теста [1].

Исследуемый получил лист бумаги, разделенный на шесть пронумерованных квадрата. Согласно инструкции, по команде (не прерывая постукивания) он должен был нанести с максимальной быстротой знаки (точки) в этих квадратах: по команде: «Раз!» – в первом, «Два!» – во втором и так до шестого квадрата. По команде «Сто!» постукивание прекращалось. Команды подавались через 10 с, исследование продолжалось 1 минуту.

Содержание. Рассмотрим полученные результаты теппинг-теста, выполненные ведущей и неведущей рукой у спортсменов-мужчин, занимающихся спортивной ходьбой (таблица).

Как видно из таблицы у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой, в первом квадрате ведущей рукой нанесено на 7,0 точек больше, чем неведущей, во втором квадрате – на 1,4

точки, в третьем квадрате – на 10,7, в четвёртом – на 9,0 точек, в пятом – на 5,0 и в шестом – на 4,7 точки. Сумма точек ведущей руки больше на 37,8 точек.

Таблица – Показатели теппинг-теста ведущей и неведущей рукой спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе (количество точек)

Квадраты	Статистические параметры						
	Ведущая		Неведущая		Разница	t	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	61,6	4,2	54,6	4,0	7,0	2,698	< 0,05
2	55,0	3,9	53,6	4,1	1,4	0,555	> 0,05
3	55,0	3,8	44,3	3,5	10,7	4,631	< 0,05
4	55,3	3,7	46,3	3,8	9,0	3,824	< 0,05
5	51,0	4,0	46,0	3,5	5,0	2,103	< 0,05
6	52,3	3,7	47,6	4,2	4,7	1,946	> 0,05
Сумма точек	330,2	25,3	292,4	27,1	37,8	2,279	< 0,05

Выводы. Сравнимые показатели теппинг-теста ведущей и неведущей рукой спортсменов-ходоков свидетельствуют о том, что наблюдаются статистически значимые различия во всех квадратах, за исключением второго и шестого.

Литература

1. Ильина, М.Н. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста / М.Н. Ильина, Е.П. Ильин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 183–186.

2. Яковлев, Б.П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности. : монография / Б.П. Яковлев. – Сургут : РИО СурГПИ, 2003. – 182 с.

СОПОСТАВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Н.А. Власова, магистрантка, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. Исследуя проблемы теории спорта в самых различных её аспектах, Л.П. Матвеев [3] указывает на то, что «уровневые подходы» в использовании средств и методов подготовки спортсменов высокой квалификации приемлемы тем меньше, чем ближе подходят запросы спортивной деятельности, к границам функциональных и адаптивных возможностей.

В.Н. Платонов [4] отмечает, что в современном спорте высших достижений невозможно добиться высоких спортивных результатов только за счёт возрастания объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, следовательно, особую актуальность приобретает поиск резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства.

Одной из центральных проблем педагогической науки и такой её специфической отрасли как теория и методика спорта является проблема индивидуального подхода к подготовке спортсменов высокой квалификации. Вопрос об индивидуализации приобретает первостепенное значение, когда речь идёт о спортсменах, претендующих на достижение результатов мирового класса.

Целью нашего исследования является определение индивидуальных возможностей в проявлении максимальной частоты движений спортсменов высокой квалификации.

Материалы и методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие мастера спорта, специализирующиеся в спортивной ходьбе – 3 человека и мастер спорта, специализирующийся в прыжках с шестом – Станислав Тивончик, принимавший участие в Олимпийских играх в Лондоне – 2012 г.

Было проведено тестирование максимального темпа движений. Он определялся по методу теппинг-теста [1, 2].

Содержание. На рисунке отображены показатели изменения максимального темпа движений за 60 с ведущей рукой мастеров спорта по спортивной ходьбе и прыгуна с шестом С. Тивончика.

У спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе максимальный темп нарастает и удерживается выше исходного уровня. У С. Тивончика в первом квадрате нанесено больше всего точек и показатели от квадрата к квадрату уменьшаются, и только в шестом квадрате происходит увеличение до 68,0 точек.

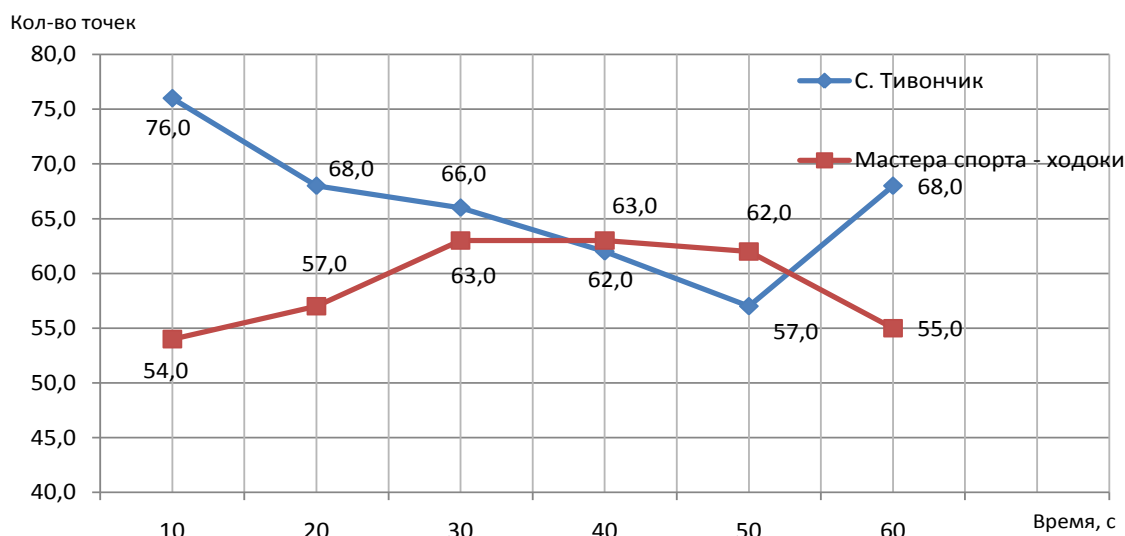


Рисунок – Показатели теппинг-теста С. Тивончика и мастеров спорта – ходоков (ведущая рука)

Выводы. Таким образом, показатели максимальной частоты у высококвалифицированных спортсменов зависят от специфики вида спорта.

Литература

1. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – С. 15.
2. Ильина, М.Н. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста / М.Н. Ильина, Е.П. Ильин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 183–186.
3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учебное пособие / Л.П. Матвеев К – М. : Олимпийская литература, 1999. – 294 с.
4. Платонов, К.К. Психология : учебное пособие / К.К. Платонов, Г.Г. Голубев – М. : Высшая школа, 1997. – С. 15–43.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.Г. Гецольд, 5 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Э.А. Моисейчик*, к.п.н., доцент

Введение: Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций [1].

Материалы и методы: Проводилось анкетирование и опрос 340 студентов I – IV курсов БрГУ имени А.С. Пушкина.

Содержание: Здоровый стиль (образ) жизни для опрошенных студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина включает такие аспекты, как:

Здоровый стиль жизни для вас это:	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Гигиена тела	58,8%	53,6%	61,7%
2. Занятия спортом	68,6%	86,4%	58,7%
3. Правильное питание	73,2%	63,6%	78,6%
4. Отказ от вредных привычек	61,1%	60,0%	61,7%
5. Тестирование физической подготовленности	2,0%	4,5%	0,5%
6. Наблюдение за состоянием здоровья	17,0%	15,5%	17,9%
7. Соблюдение режима дня	11,4%	10,9%	11,7%

Из таблицы видно, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 26,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 17,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки – 7,1%), во вторник – 5,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 4,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом: 1 балл – 2,3%, 2 балла – 12,7%, 3 балла – 37,9%, 4 балла – 42,8%, 5 баллов – 4,2% респондентов.

Таким образом, студенты БрГУ имени А.С. Пушкина многие проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к проблеме нехватки свободного времени. В этом аспекте важным представлен вопрос о возможных занятиях при наличии большего количества свободного времени.

Если, предположим, у вас станет больше свободного времени, чем вы будете заниматься после учебы?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Более активно участвовать в общественной работе	11,4%	13,6%	10,2%
2. Больше читать литературу	38,2%	21,8%	47,4%
3. Больше заниматься спортом	45,1%	55,5%	39,3%
4. Чаше ходить в кино, театр, смотреть телевизор	27,8%	10,9%	37,2%
5. Чаше выезжать на природу	45,4%	4,0%	48,5%
6. Чаше встречаться с друзьями	65,4%	60,9%	67,9%
7. Отдыхать, ничего не делая	18,3%	17,3%	18,9%
8. Заниматься на компьютере, использовать интернет	18,3%	28,2%	12,8%
9. Проводить время в кафе, на дискотеке	28,4%	23,6%	31,1%

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Практические выводы на основании предложений участников опроса:

1. Сделать занятия по физкультуре чаще (хотя бы 3 раза в неделю);
2. Ставить занятия по физкультуре 1-ой или 2-ой парой;

Основные выводы исследования:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время;
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью;
3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж;
4. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной;
5. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ и они не имеют неполные и поверхностные представления о нем.

Литература

Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 272 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

А.Г. Гецольд, 5 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Э.А. Моисейчик*, к.п.н., доцент

Введение: Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на организацию занятий физическим воспитанием и закаливании. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь. В этих условиях повышается роль немедикоментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения.

Актуальность оздоровительной работы [1,2] подтверждается анализом статистики по ситуации, имеющей место на современном этапе в вопросе общего состояния здоровья студентов и их оздоровления. Более чем у 36% студентов диагностируются хронические заболевания, 2/3 отмечаются морфофункциональные отклонения.

Материалы и методы: Анализ литературных источников, анкетирование, статистический анализ.

Содержание: Обратим внимание, что в ВУЗ поступают студенты, которые проходят медицинский контроль, предоставив справку и, тем не менее, среди мужчин с I по V курс в спецмедгруппе занимается 35,7%, среди женщин с I по V курс – 41%.

Таблица - Распределение студентов по группам для занятий физической культурой

Курс	К-во обследованных студентов	Кол-во студентов в основной и подгот. группе		Кол-во студентов в спецмедгруппе в абсол. / в % числах		% больных студентов
		Муж.	Жен.	муж.	жен.	
I	970	624		246/39,4%		
II	1106	415	691	160/38,5%	280/40,5%	39,7%
III	1067	411	656	141/34,4%	234/35,6%	35,1%
IV	1035	352	683	115/32,6%	305/44,6%	40,5%
V	838	289	540	111/37,2%	313/57,9%	50,5%

Эти данные наглядно демонстрируют общее состояние здоровья студенческой молодежи.

Физкультурно-оздоровительные и рекреационные мероприятия в ВУЗе требуют строгого соблюдения определенных положений и принципов, которые позволяют упорядочить процесс применения различных средств и методик. Такие базовые положения как систематичность, постепенность и адекватность применения воздействующих факторов являются наиболее специфичными. Систематичность использования закаливающих процедур вызвана тем, что в основе закаливающего действия физических факторов лежит условный рефлекс. Условный рефлекс состояния автоматизма не достигает, ввиду чего его необходимо постоянно поддерживать. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение года можно только в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня и органично будут сочетаться с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток. Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия также важно, поскольку закаливание основано на способности организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Скорость перехода от менее сильных воздействий к более сильным определяется состоянием организма в данный момент времени и непосредственной реакцией на раздражение. Незначительное увеличение раздражения не сопровождается выработкой закаленности.

Выводы: Данные положения достаточно полно регламентируют весь процесс по закаливанию и дополняются некоторыми принципами:

- комплексность использования всех природных факторов вместе с физическими упражнениями;
- сочетание общих и местных, сильных и слабых воздействий;
- необходимость учета индивидуальных особенностей организма человека в зависимости от группы здоровья, его физической подготовленности, физического развития и степени закаленности на данный момент времени;
- полиградационность или необходимость тренировки к сильным и слабым холодовым воздействиям, чтобы без отрицательного стресса воспринимать естественные термические условия;
- положительная эмоциональная настроенность на применение процедур.

-

Литература

1. Коледа, В.А. Проблемы физкультурного образования студенток / В.А. Коледа // Высшая школа, 2003. – №4. – С.60-63.
2. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ ЗА ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ

А.П.Головач, 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – *В.П.Артемьев*, к.п.н., доцент

Введение. Дыхание оказывает на организм очень разнообразное воздействие: укрепляются и оздоравливаются все органы дыхания, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуется кровяное давление. Положительно оно влияет и на нервную систему: улучшает настроение, снимает чувство тревоги, придает уверенность в себе.

Материалы и методы. Уровень функционального состояния функционального состояния системы внешнего дыхания студентов определялся с помощью специальных проб: по задержке внешнего дыхания Штанге и Генчи, а также – проба на его частоту.

Проба В.А. Штанге. Известно, что средним показателем задержки дыхания на вдохе для нетренированных людей является время 40-45 (до 49) с для тренированных - 60-90 с и более. Полученные результаты: сентябрь 2009 г. $M = 58 \pm 7,5$; S (величина рассеивания абсолютных результатов: выборочная дисперсия) = 463; февраль 2012 г. $M = 56 \pm 9,4$; $S = 418$.

Сравнивая эти данные с образцом, находим, что на всех этапах обследования показатели выше 50. А именно: 58 в 2009 году и 56 – в 2012.

Проба Генчи. Как и в случае с задержкой дыхания на вдохе: способность задерживать дыхание на выдохе для нетренированных людей 25-30 с для тренированных – 40-60 с и более. Полученные результаты: сентябрь 2009 г. $M = 33 \pm 8,8$; S (величина рассеивания абсолютных результатов: выборочная дисперсия) = 202; февраль 2012 г. $M = 32 \pm 3,3$; $S = 86$. Показатели 33-32 с в сравнении с табличными данными – хорошие.

Частота дыхания. В покое частота дыхания, под которой понимается ритмически повторяющаяся смена состояния исполнительных органов дыхания и регуляторных механизмов (дыхательного центра), обычно составляет 14-18 (лучше – 20) вдохов-выдохов (циклов) в минуту (в 4 раза реже частоты пульса) и не должен превышать 40 полных дыхательных актов за то же время в процессе напряжённой физической работы.

Полученные данные: 2009 год – 19 циклов (в пределах 17-20); 2012 – 18 раз (в пределах 16-20), т.е. на грани хороших - удовлетворительных.

Содержание. Несомненно, в процессе учебных занятий студентов вопросам дыхания уделялось серьёзное внимание: специальные дыхательные упражнения, упражнения на восстановление дыхания после нагрузки, регламентированный пассивный отдых и т.д.

Тем не менее, сравнение результатов (полученный 95-процентный доверительный уровень) за период обучения с 1-го по 4 курсы (период, когда в плане обучения студентов технического университета значится предмет «Физическая культура»), не дало возможности убедительно судить как об улучшении, так и ухудшении их (t - вычисленный больше t - табличного; $p > 0,05$ - значения не имеют статистически достоверных различий).

Исключение - задержка дыхания на выдохе, когда величина рассеивания абсолютных результатов S становится равной $\pm 3,3$ (плотность – выше): произошло некоторое качественное улучшение показателей.

Выводы. 1. Общие итоговые результаты свидетельствуют о хорошем уровне состояния внешнего дыхания по всем трём изучаемым пробам. 2. Не произошло ухудшения состояния системы дыхания, что является убедительным доказательством удачной организации занятий по различным разделам учебной дисциплины.

Литература

1. Газенко, О.Г., Меерсон, Ф.З. Физиология адаптационных процессов. / О.Г. Газенко, Ф.З. Меерсон. - М.: Наука, 2001.

2. Гайворонский, И.В., Нечипорук, Г.И., Гайворонский, А.И. Анатомия и физиология человека. / И.В. Гайворонский, Г.И. Нечипорук, А.И. Гайворонский : учеб. для студ. проф. учеб. заведений.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- С. 237,244.

3. Киеня, А.И. Здоровый человек: основные показатели. / А.И. Киеня, Ю.И. Бондажевский: справочник.- Мн.: ИП «Эюоперспекгава», 1997.- С. 53-54.

БЕГ, КАК ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В.Н. Гук, 3 курс, физико-математический факультет,
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение: Если говорить о развитии общей выносливости и работоспособности, то преимущество циклических упражнений в этом плане очевидно. Но почему именно бег? Ведь прекрасный оздоровительный эффект можно получить и при занятиях лыжами, плаванием, велосипедом и т.д.

Материалы и методы. Использовался метод анализа литературных источников.

Содержание. Прежде всего значимость этого упражнения объясняется более простой техникой по сравнению с другими видами циклических упражнений. Для того, чтобы тренировка была достаточно эффективной следует довести частоту сердечных сокращений минимум до 120-130 ударов в минуту. А это значит, что нужно хорошо владеть техникой упражнений, т.е. уметь хорошо и быстро плавать, бегать на лыжах и т.д. Практика показывает, что такое доступно далеко не каждому. Обычный рядовой студент - физкультурник способен использовать лыжи лишь для прогулок, а бассейн для купания. Этого, далеко недостаточно для развития общей выносливости и работоспособности. Техника же бега доступна всем и не вызывает никаких затруднений. Ходьба и бег являются наиболее естественными двигательными актами, которыми человечество владеет многие тысячи лет [1].

Даже быстрая ходьба, не говоря о беге, у неподготовленных новичков вызывает увеличение пульса до зоны тренирующего режима.

Кроме того, чтобы заниматься плаванием, необходим как минимум бассейн, лыжным спортом – снег, лыжи и т.д.

Бегать же можно круглый год, причем затраты времени на перемещение до места тренировок минимальны, так как беговая трасса зачастую начинается и заканчивается у порога дома [3].

В процессе занятий оздоровительным бегом или его сочетаний с ходьбой решается несколько задач.

В далеко не полный перечень входит:

- укрепление дыхательного аппарата;
- значительное улучшение функций сердца;
- повышение количества крови и ее емкости;
- укрепление связок и сухожилий;
- положительное влияние на эндокринную систему.

Необходимым условием для получения положительных результатов в занятиях оздоровительным бегом является регулярное его использование в течение длительного времени.

Наглядными примерами в пользу выбора населением оздоровительного бега и ходьбы являются многочисленные соревнования в уличном беге. Они являются яркой рекламой здорового образа жизни среди населения. Для проведения таких мероприятий предоставляются самые живописные и исторические места, центральные улицы городов. Гарантированно обеспечивается широкомасштабная реклама, живой коридор зрителей, прекрасные памятные призы, сувениры для всех участников [2].

Выводы: Оздоровительный бег имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов. Недостаток движений у современного человека приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированный бег открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует прорастанию новых капилляров в обедненные участки и в участки, поврежденные болезнью, что особенно важно.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

Литература:

1. Сошин, Н.Я. Бегом к здоровью / Н.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.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ю.А. Гурина, 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)
Научный руководитель — *Ю.В. Барташевич*, преподаватель

Введение. Укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни необходимо рассматривать как главную задачу физического воспитания.

Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья детей и молодежи настойчиво диктуют необходимость поиска различных действенных мер,

направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи [1, с. 13—14].

Общие и индивидуальные особенности занимающихся постоянно изменяются. Изменяется физиологическое и психическое состояние на протяжении одного занятия, и, следовательно, степень доступности того или иного задания и требования. По ходу многолетнего процесса физического воспитания изменяются особенности и возможности занимающихся. В связи с этим постоянно должна пересматриваться доступность средств и методов обучения и воспитания [2, С. 58].

В результате проведенного российскими исследователями сравнительного анализ между группами людей занимающихся и не занимающихся экстремальными видами спорта было выявлено, что спортсмены экстремалы имеют оригинальную психограмму. Статистически достоверно отличаясь от «неспортсменов» рядом личностных качеств: уверенностью в себе, доминантностью, смелостью, склонностью к риску, богатством эмоциональных реакций, умением ладить с людьми, хорошо взаимодействовать в коллективе, радикализмом [3].

Таким образом, в исследовании было выявлено, что развитие в современном мире экстремальных видов спорта направлено на удовлетворение достаточно большого спектра потребностей человека: люди разного пола, возраста, интересов могут найти, и находят, здесь свою «экологическую нишу» для максимально полной реализации в социуме своих потребностей различных уровней иерархии — и базовых, и высших.

Все это говорит о высокой социальной значимости экстремальных видов спорта, перспективности их развития в человеческом социуме.

В связи с вышесказанным, наше внимание привлекло следующее: отношение студенческой молодежи к экстремальным видам спорта.

Материалы и методы. При проведении данной работы нами были использованы следующие методы: эмпирические (наблюдение, беседа, анкетирование), теоретические (сравнение, систематизация).

Содержание. Для реализации данной работы нами была разработана анкета, где были освещены различные вопросы, связанные с экстремальными видами спорта (паркур, скалолазание по искусственному рельефу, спортивный туризм) и отношения к ним студентов учреждения образования «Барановичский государственный университет», педагогических специальностей 1, 3 курсов. В ходе исследования нами было опрошено 79 респондентов. Результаты исследования получились следующие: 71% любят экстрим; 89,9 % знакомы с экстремальными видами спорта (скалолазание, спортивный туризм, паропланеризм и многими другими); знают такие виды экстремального спорта как: паркур — 83,5%; скалолазание — 91,1%; спортивный туризм — 58,2%; считают

экстремальными для себя и своего здоровья: паркур — 78,5%; скалолазание — 82,3%; спортивный туризм — 40%; если бы была возможность заниматься в высшем учебном заведении экстремальными видами спорта, то студенты занимались бы: паркур — 26,6%; скалолазанием — 44,3%, спортивным туризмом — 36,7%, хотели бы, чтобы на занятиях по физическому воспитанию внедрялись элементы паркура — 27,8%, скалолазания — 39,2%, спортивного туризма — 26,6%.

Выводы. По результатам, полученным, в ходе бесед и анкетирования прослеживается, что студенческая молодежь не проявляет большого интереса в использовании экстремальных видов спорта. Это может быть связано с незнанием и непониманием пользы, которую, они могут принести в их жизнь.

В современном мире экстремальные виды спорта доступны и могли бы применяться, как отдельные элементы, так и существовать в учебных заведениях в виде дополнительных занятий целостно.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. группы учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. — Минск : ТетраСистемс, 2006. — 352 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; под ред. Ж.К. Холодова. — 2-е изд.— Москва : Издательский центр «Академия», 2003. — 480 с.
3. Научная библиотека диссертаций и авторефератов [Электронный ресурс] / Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта — Санкт-Петербург, 2011 — Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/gendernye-osobennosti-i-struktura-motivatsii-vybora-ekstremalnykh-vidov-sporta#ixzz2Mn2JSm2y>. — Дата доступа: 06.03.2013

ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОЖДЕЖИ СТРАН «ЗАПАДА» И «ВОСТОКА»

Ю.А. Гурина, 3курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)
Научный руководитель – *А.Н. Яковлев*, к.п.н., доцент

Введение. Проблема настоящего исследования заключается в противоречиях субъективных и объективных показателей ценностных предпочтений студентов в отношении здоровья в связи с

рассогласованием в образовательно-воспитательной среде вуза условий для сохранения и укрепления здоровья и факторов идентификации себя со здоровым человеком [4, С. 22]. Здоровье – необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека и серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом вынужденную коррекцию планов на будущее [2, С.35-38].

Материалы и методы. Важнейшей задачей данной работы является нахождение общего и различного в физическом воспитании студентов «Запада» и «Востока». Применение и использование еще не внедренных методов и технологий, которые в дальнейшем помогли бы повлиять на ценностное отношение у студентов к своему здоровью и здоровью окружающих.

При изучении отношения к здоровью у современной студенческой молодежи стран «Запада» и «Востока», применялись методы: эмпирические (изучение литературы), теоретические (сравнение, противопоставление, систематизация, вскрытие причин и обобщение).

Содержание. В настоящее время в учреждениях образования активно внедряются различные программы по здоровому образу жизни в рамках факультативов, новых форм воспитательной работы, которые ведут специалисты, имеющие опыт преподавательской и методической деятельности (педагоги-психологи, социальные педагоги, кураторы) [3, С. 70].

В современном обществе наблюдаются сложные социально-экономические перемены, которые сопровождаются изменениями в жизни людей различного возраста, что связано, в первую очередь, с материальным благосостоянием, где самой незащищенной категорией является студенческая молодежь. Поэтому в сохранении и укреплении здоровья молодежи первое место должно отводиться физической культуре и спорту [1, С. 42].

В анализе проблемы ценностных предпочтений студентов в отношении здоровья особое значение имеют трактовки идентичности и идентификации в контексте культуры через отождествление со смыслами и знаками различных культурных тезаурусов, через интериоризацию ценностей и норм в процессе социализации, в том числе проблематика здоровья молодежи содержатся в трудах Э. Гидденса, Э. Дюркгейма, П.А. Сорокина, Т. Парсонса.

Особое влияние на формирование ценностных предпочтений студентов в отношении здоровья оказывают условия, которые связаны с культурой здоровья обучающихся (Н.П. Абоскалова, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова, О.Л. Трещева, Г.Ф.Орехова и

др.). В последние тысячелетия проблема «Восток» – «Запад» постоянно находилась в поле зрения мысли и практической деятельности человека и была связана с самыми разными явлениями культурно-исторического развития планеты, начиная с тончайших духовных моментов, уходящих корнями в глубокую древность [2, С. 33].

Выводы. Научные обоснования, изложенные в литературе и жизнь людей проживающих в странах «Запада» и «Востока», указывают, что социокультурные аспекты личности отличаются, не только территорией, но и взглядами, ценностями: «Запад» исходит из явлений внешнего мира, а «Восток» – из явлений внутреннего мира. «Восток» интересуется духовным миром – проникновением в глубины сознания, а «Запад» – материальным, физическим миром – проникновением в глубины вещей. Исходя, из вышесказанного, можно полагать, что студентам нужна переоценка ценностей и расставление правильных приоритетов, которые помогут им сохранить здоровье, которое стоит у истоков счастливой и успешной жизни. Наличие противоречий субъективных и объективных показателей ценностных предпочтений студентов в отношении здоровья указывает на недостаточное использование вузом своих возможностей, формальным созданием условий, которые, однако, не становятся детерминирующими факторами формирования у студенческой молодежи ценностных предпочтений в отношении здоровья, типы которых, выделенные в зависимости от объективного состояния здоровья. Определение условий формирования в вузе ценностных предпочтений студенческой молодежи в отношении здоровья предполагает расширение количества студентов с актуальным уровнем идентичности здорового человека.

Литература

1. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и современного олимпийского движения : тез. докл. IV регион. научно – практ. конф. (Брест, 12 мая 2004 г.) / Брест. гос. ун-т, Фак. физического воспитания [и др.] ; редкол. : Н. И. Приступа [и др.] – Брест : Изд-во БрГУ, 2004. – 97 с.

2. Борисов, Э.И. Современные представления о здоровье. Взгляды с Запада, взгляд с Востока. От древних учений до новейших достижений науки / Э.И. Борисов // Под науч. Ред. Н.Г. Багдасарян. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э.Баумана, 2007. – 192 с.

3. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 30-31 окт. 2008 г. / Бел. гос. пед. Ун-т им. М.

Танка; редкол. В.Е. Васюк (отв. ред.), В.А. Пономарчук, М.М. Круталевич и др. – Минск : БГПУ, 2008. – 197 с.

4. Пчелкина, Е.П. Инновации здоровьесбережения и здоровьесбережения в вузовском образовании / Е.П. Пчелкина // Актуальные проблемы формирования коллектива как субъекта инновационной деятельности: сб. 22 материалов Всерос. науч. конф. (16-17 ноября 2011 г.) /Отв. ред. Т.Н. Разуваева. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2011. – С. 57-59.

РЕГУЛЯЦИЯ РИТМА СЕРДЦА У ДЕВУШЕК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

С.В. Данилюк, 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.К. Саваневский**, к.б.н., доцент

Введение. Известно, что статическая нагрузка вызывает существенное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы, что отражается в ее функциональных показателях: частоте сердечных сокращений, величине кровяного давления, перераспределении крови между сосудистыми регионами, величине систолического и минутного объема крови и др.

Изменения в деятельности сердца и в гемодинамике при статической нагрузке в известной степени зависят от исходного состояния тонуса кровеносных сосудов, определяющего их пульсацию и способность к перераспределению крови между сосудистыми регионами [1]. В зависимости от фонового состояния тонуса микрососудов и магистральных кровеносных сосудов нижних конечностей при статической нагрузке наблюдаются разнонаправленные сдвиги значений амплитуд реоволны мелких и крупных сосудов ног.

В настоящей работе исследовались некоторые показатели регуляции ритма сердца у девушек-студенток в состоянии покоя и при выполнении физической статической нагрузки. В обследуемую группу входили студентки, которые имели исходный чрезвычайно высокий тонус мелких и крупных кровеносных сосудов нижних конечностей. В качестве статической нагрузки применялось удержание штанги на вытянутых вверх руках в положении лежа в течение 1 минуты. Вес штанги составлял 50 % от максимального веса, который девушка могла поднять.

Методика. По методике А.А. Астахова [1] на мониторе кровенаполнения «Кентавр» импедансометрическим способом исследовались: амплитуда реоволны большого пальца ноги (АРП),

амплитуда реоволны голени (АРГ), частота сердечных сокращений, мода частоты пульса (M_0), индекс напряжения Р.М. Баевского (ИН) и вариационный размах кардиоинтервалов (ΔX).

Результаты и обсуждение. Определение исходного тонуса мелких кровеносных сосудов нижних конечностей для отбора в исследуемую группу осуществляли по показателям АРП, а крупных кровеносных сосудов ног по значениям АРГ. При нормальном тонусе сосудов у взрослого человека АРП составляет примерно 80–150 мОм, а АРГ – 80–130 мОм. В случае вазодилатации и гипотонии АРП равняется 160–300 мОм, АРГ – 140–300 мОм. При очень сильном сужении кровеносных сосудов (спазматическом состоянии) величины АРП и АРГ падают ниже 30 мОм [2].

Согласно данным литературы [3], по величине M_0 можно судить об активности гуморального канала регуляции ритма сердца, а по величине ΔX – об активности парасимпатической регуляции ЧСС.

Нами было установлено, что в состоянии покоя в горизонтальном положении у 76,3 % девушек наблюдалось преобладание холинергических гуморальных факторов в регуляции сердечного ритма, о чем свидетельствовали значения M_0 , превышавшие 0,78 с. У 19,0 % студенток холинергические и адренергические влияния на кардиоритм были уравновешены, а у 4,7 % обследованных обнаруживалось доминирование адренергического гуморального канала регуляции.

Что же касается участия парасимпатического отдела ВНС в регуляции сердечного ритма, то, судя по значениям ΔX , его повышенное влияние выявлялось у 28,6 % девушек. У 57,1 % студенток наблюдалось оптимальное уравновешенное, а у 14,3 % мало выраженное воздействие парасимпатической нервной системы на кардиоритм.

Выполнение нагрузки приводило к восьмикратному уменьшению числа студенток, у которых сохранялось главенствующее влияние гуморальных холинергических факторов на ритм сердечных сокращений. До 71,5 % возросло количество девушек с уравновешенной активностью холинергического и адренергического канала регуляции. 19,0 % составили студентки, у которых при удержании штанги главную роль среди гуморальных факторов регуляции играли адренергические. Резко уменьшалось (до 4,7 %) число студенток с преобладающим влиянием парасимпатического отдела ВНС на кардиоритм.

Определение индекса напряжения Р.М. Баевского [3] показало, что в состоянии покоя ИН равнялся $21,8 \pm 1,1$ у.е., при статической нагрузке – $52,8 \pm 1,3$ у.е., после двух минут восстановления – $25,1 \pm 0,9$ у.е. Согласно данным литературы [3], такие значения ИН указывают на ваготонию.

Выводы. У девушек с фоновым высоким тонусом мелких и крупных кровеносных сосудов ног при выполнении физической статической

нагрузки происходит уменьшение влияния гуморальных холинергических факторов и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы на ритм сердечных сокращений.

Литература

1. Астахов, А.А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики в анестезиологии (с помощью системы «Кентавр») / А. А. Астахов. – Челябинск, 1996. – Ч. 1, 2. – 330 с.
2. Виноградова, Т. С. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы / Т. С. Виноградова. – М., 1986. – 416 с.
3. Баевский, Р.М. Ритмы сердца у спортсменов / Р.М. Баевский, Р.Е. Мотылянская // Москва, 1986. – 143 с.

ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ И УЛУЧШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

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

Научный руководитель – **В.О. Гоманков**, преподаватель

Введение: студенты колледжей, вузов, университетов в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на 3 группы: основную, подготовительную и специальную. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило — хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах.

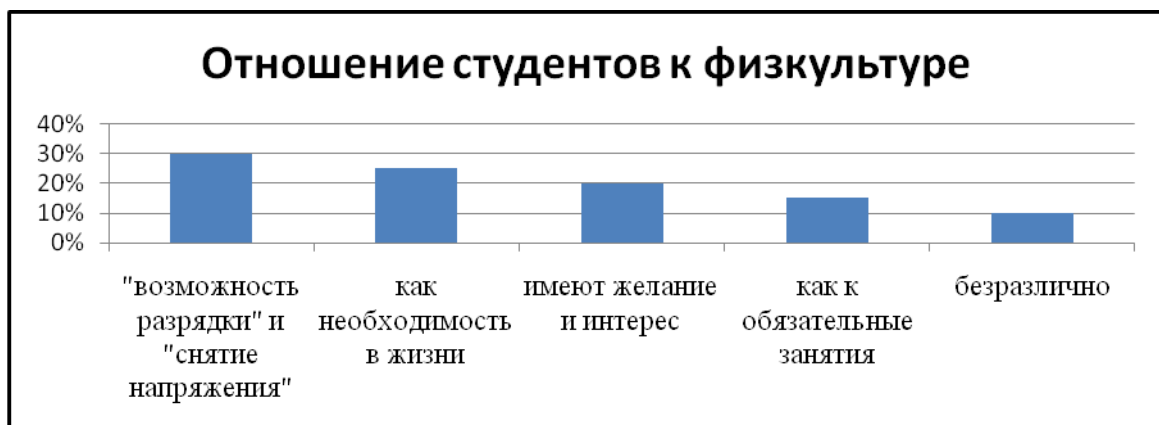
Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, не посещали уроки физкультуры в школе. Студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, игры, не умеют, как правило, плавать и пр. А если в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, то их физическое и функциональное состояние совсем незавидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период происходит их обострение.

Материалы и методы: С целью изучения оценки студентами специальных медицинских групп состояния своего здоровья и отношения к занятиям физической культурой, нами был проведен опрос студентов разных факультетов БрГУ им. А.С. Пушкина занимающихся в

специальных медицинских группах. Респондентам был предложен анкетный опросник закрытого типа, включающий в свое содержание ряд вопросов с предлагаемыми вариантами ответов. Необходимо было выбрать тот вариант ответа, который наиболее полно соответствовал особенностям их отношений и реального поведения.

Содержание: Анкетированием были охвачены 60 студентов (40 девушек и 40 парней) 1-2 курсов, занимающихся два раза в неделю физкультурой в СМГ.

В анкете студентам был задан вопрос: "Какое отношение у Вас к предмету "Физическая культура"?" Они должны были выбрать один из шести предложенных вариантов ответа, которые соответствуют их мнению. Оказалось, что большинство студентов 30% относилось к занятиям как "возможности разрядки", "снятию напряжения ". 25% опрошенных считают, что физическое воспитание является "необходимостью в жизни". Занимались физкультурой и спортом с "желанием и интересом" 20%. Каждый 7-й студент отметил, что он относится к предмету "как к обязательным занятиям" 15% и "безразлично" 10%.



Также результаты анкетирования показали, что большинство студентов оценили состояние своего здоровья на "хорошо". При этом женщины оценили состояние своего здоровья выше (90%), чем мужчины (60%). У мужчин каждый пятый студент оценил состояние своего здоровья как "удовлетворительное" и "плохое".

Установлено, что на момент исследования 70% студентов занимаются физкультурой и спортом "эпизодически" или "совсем не занимались", лишь 30% – "регулярно". Я полагаю, что такое положение дел является типичным для университета и связано с отношением студентов к предмету "физическая культура"

Выводы: Приведенные цифры свидетельствуют о недооценке студентами средств физкультуры и спорта в укреплении и улучшении здоровья, которое должно являться приоритетным в системе ценностей. В то же время по моему мнению студенты СМГ переоценивают реальное состояние своего здоровья, особенно девушки.

На основании этого можно дать рекомендации к тому, что студентам нужно больше уделять внимание занятиям физкультурой и более адекватно оценивать состояние своего здоровья, особенно если они отнесены по рекомендациям врачей к СМГ.

Литература

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский - М., 2004 – 268 с.
2. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ В.В. Тимошенко, А.Н.Тимошенко,- Учеб.пособие 2-е изд., перераб. и доп. - Мн.: Веды, 2001.- 57 с.

УТОМЛЕНИЕ, КАК ФАКТОР РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ

Д. С. Демьянов, магистрант, факультет физической культуры
(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – **А. И. Шпак**ов, к.м.н., доцент

Введение. В докладе Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения указывается, что увеличение числа заболеваний сердечнососудистой системы и других функциональных нарушений у студенческой молодежи является следствием всё увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок.

Многие факторы, сопутствующие умственной деятельности, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, что может инициировать развитие функциональных отклонений и заболеваний. Среди неблагоприятных факторов: длительное пребывание в положении сидя за столом, нервно-психическое напряжение, отрицательные эмоции, напряженная работа в условиях дефицита времени, высокая ответственность за результаты усвоения знаний. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль [1].

Снижение работоспособности в одном виде учебной деятельности может сопровождаться сохранением ее эффективности в другом виде. Утомление предупреждается своевременным эффективным отдыхом, особенно связанным с двигательной активностью. Само по себе утомление представляется естественной реакцией произведенного труда и объективно присуще выполнению любой деятельности. Прямую угрозу здоровью студентов могут представлять выраженные формы переутомления (состояние организма, возникающее при длительном воздействии умственных нагрузок, отсутствии отдыха) [2].

Материалы и методы. В начале учебного года нами проведен опрос студенток 1-4 курсов БарГУ с целью исследования показателей уровня утомления (на примере занимающихся на занятиях СМГ в БарГУ). Кроме стандартного анкетирования для оценки психического здоровья проводилось психологическое тестирование. В качестве основного критерия использовался индекс хронического утомления (ИХРУ), который рассчитывается как сумма баллов по всем положениям использованного опросника [3]. Значения ИХРУ могут варьировать в диапазоне от 0 до 72 баллов. Отсутствие признаков хронического утомления принималось при ИХРУ менее 17 баллов. Начальная степень хронического утомления констатировалась при ИХРУ от 18 до 26 баллов. Выраженная степень хронического утомления принималась при ИХРУ от 26 до 37 баллов. Результат до 48 баллов интерпретировался как сильная степень хронического утомления, а более 48 баллов – как переход в область патологических состояний (признаки астенического синдрома).

Содержание. Средний уровень утомления обследованной группы студенток составил $28,83 \pm 12,96$ балла, что соответствует уровню выраженной степени хронического утомления. Коэффициент вариации превысил 44%, что указывает на неоднородность обследованной группы студенток. Так, отсутствие признаков хронического утомления установлено у 18% опрошенных. К группе с начальной степенью хронического утомления отнесено 25% респондентов. Выраженная степень хронического утомления установлена в 27% наблюдений. 25% девушек отличались сильной степенью хронического утомления, а для 5% был характерен переход в область патологических состояний с проявлением астенического синдрома.

Выводы. Следует констатировать, что уровень умственного утомления уже в начале учебного года достаточно высок и, если не начинать его снижать или предупреждать его рост, то вполне возможно в перспективе получить увеличение различных функциональных отклонений и хронических заболеваний.

Литература

1. Психофизиология: Учебник для вузов. 2-е изд., доп. и перераб. / Под ред. Ю. И. Александрова. – СПб.: Питер, 2003. – 496 с.
2. Шамшина, Н.В. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности / Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова, Е.А. Гаврилова. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. – 40 с.
3. Панченко, Л. Л. Адаптация к профессиональной деятельности / Л.Л. Панченко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 с.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

А.В. Домбровский, 4 курс, факультет физической культуры и спорта
(Варшавская Академия физического воспитания имени Ю. Пилсудского)
Научный руководитель – *В.И. Домбровский*, к.п.н., доцент

Введение. Физическая культура – одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. В обществе физическая культура является важным средством «воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» [1, 34].

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным видам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Содержание. Гимнастика (от греч. *gymnazo* – тренирую, упражняюсь) развивает все пять физических качеств человека – силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость. Гимнастика может воздействовать как на весь организм в целом, так и на отдельные органы и системы. Она применяется для общего физического развития и укрепления здоровья человека, может включать такие упражнения как ходьба, бег.

Гигиеническая гимнастика не ставит целью тренировку организма. Она улучшает самочувствие и настроение человека, кровообращение и в целом работу всего организма. Как правило, такая гимнастика не требует использования подручных средств.

Атлетическая гимнастика – это многократное повторение одних и тех же упражнений с возрастающей нагрузкой. Атлетическая гимнастика способствует росту мышечной массы, силы и силовой выносливости.

Лечебная гимнастика является основной формой профилактики, лечения и реабилитации при различных заболеваниях. Она включает в себя упражнения, направленные на восстановление потерянных функций организма. Так же она предполагает использование таких упражнений как дозированная ходьба, прогулки, спортивные игры, плавание. Лечебная гимнастика проводится только под наблюдением врача и в большинстве случаев носит индивидуальный характер.

Спортивная гимнастика – один из древнейших видов спорта, который включает в себя соревнования на гимнастических снарядах, в опорных прыжках и вольных упражнениях.

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание диска, копья, молота. Всё это способствует укреплению здоровья. Лёгкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания [2, с. 23].

Плавание состоит из четырёх разделов, которые получили название спортивного, игрового, прикладного и синхронного плавания. Спортивное плавание содержит различного характера соревнования по видам и дистанциям, определяем специальными правилами. Игровое плавание содержит разнообразные подвижные игры и развлечения в воде и используется при тренировке юных пловцов. Прикладное плавание включает приёмы спасания утопающего, ныряние в длину и в глубину, а также преодоление водных преград. Синхронное плавание представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде.

Вывод. Вышеперечисленные средства физической культуры наиболее часто используются студентами для укрепления здоровья. У студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, вырабатывается стабильный режим дня, появляется коммуникабельность, высокий жизненный тонус.

Литература

1. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. – М. : Химия, 1993. – 400 с.
2. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – М. : Академия, 2000. – 142 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

С.А. Дорониевич, 2 курс, факультет электронно-информационных систем (БрГТУ)

Научный руководитель – **Н.И.Козлова**, к.п.н., доцент

Введение. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации. Сохранение и развитие здоровья молодежи, и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Материалы и методы. В работе использовались такие методы научных исследований как опрос, анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме.

Содержание. Современный учебный процесс зачастую приводит к ухудшению состояния здоровья студентов. По данным ежегодных медицинских осмотров выявлено, что 75% студентов имеют хронические заболевания такие как: остеохондроз, сколиоз, плоскостопие, различные заболевания зрительных органов, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. 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.

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

Многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Как установили советские специалисты [1], через 5-9 минут после выкуривания одной сигареты мускульная сила снижается на 15%. Эксперимент показал, что только из-за

курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

– потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

– нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для работы и хорошего самочувствия – мы полнеем. Кроме того, питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

В формировании здорового образа жизни проблемой остается слабая мотивация его необходимости у населения. Зачастую оказывается, что гораздо большее внимание респонденты уделяют отдельным его факторам, таким как питание, а не всему комплексу мер по его реализации, начиная с гигиенической гимнастики, соблюдению режима дня и др.

Выводы. В ходе опроса, изучения и анализа литературных источников было выявлено, что здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание. Физическая культура должна рассматриваться как важное средство формирования у студентов здорового образа жизни, организации отдыха и досуга.

Литература

<http://med.rechitsa.by/ru/zozh/322-2011-12-12-10-10-24>

О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Е. В. Драгун, 2 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Результаты многочисленных исследований по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных к систематическим физическим нагрузкам лиц и у не адаптированных к ним убедительно показывают прямую зависимость всех параметров умственной работоспособности от уровня как общей, так и специальной физической подготовленности. Способность к выполнению умственной деятельности в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если в процессе ее выполнения целенаправленно применять средства и методы физической культуры. Результаты исследований показывают, что устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к устному счету различной сложности, некоторых других сторон мышления может оцениваться по уровню сохранения этих параметров под влиянием различной степени утомления.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы.

Содержание. Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических нагрузок, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее они становятся. Многие студенты пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым, подрывая свое здоровье. Они всеми путями пытаются добыть справки об освобождении и при этом находят поддержку у родителей и, что самое ужасное у врачей.

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. В совокупности с вынужденной рабочей позой, в которой большинство времени в напряженном состоянии находятся мышцы, удерживающие туловище в определенном положении, частые нарушения рационального режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки могут служить причиной утомления, которое, в свою очередь, может накапливаться и переходить в переутомление. Для того чтобы этого избежать, один вид деятельности должен сменяться другим, или необходим отдых. Наиболее эффективен активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В последние годы возросло внимание к использованию средств физического воспитания для совершенствования учебного труда студентов, но многое еще остается нереализованным. Проблемным вопросом являются средства физической культуры (специфические и

неспецифические упражнения), которые непосредственно влияют на функциональное состояние головного мозга при напряженной умственной деятельности.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия не только на отдельные мышечные группы, но и на определенные системы организма. Однако сохранение активной деятельности головного мозга человека требует особых подходов, внимания, методов сочетания физических нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы.

Изменение умственной работоспособности и мелкой моторики студентов под влиянием занятий физкультурой зависит от времени их проведения в режиме учебного дня. Занятия с 8 до 10 и с 12 до 14 ч в большей степени способствуют повышению умственной работоспособности, скорости сенсомоторных движений, а координация микродвижений при этом снижается.

Наибольшее повышение умственной работоспособности и скорости движений отмечается в начале и в конце учебной недели. В эти дни также отмечено наименьшее снижение координации микродвижений. Следовательно, в течение недели есть два периода эффективного влияния занятий по физическому воспитанию на умственную работоспособность студентов.

Выводы. Занятия физической культурой оказывают разный эффект положительного воздействия на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов разных курсов и факультетов: больший на студентов 1 курса, меньший на студентов 2, 3 и 4 курсов. Это говорит о том, что первокурсники больше подвержены утомлению в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию особенно важны. Утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе – все эти средства благоприятно влияют на организм человека, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен организма. Мы хотели бы подчеркнуть, что занятия физической культурой помогают восстановить работоспособность студентов после тяжелого учебного дня.

Литература

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1987. – 123 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1999. – 436 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

А.В. Ермолик, 4 курса, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. Плавание одно из наиболее действенных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное воздействие на организм занимающихся.

Современному плаванию исполнилось 140 лет, в течение которых менялись виды и правила плавания, совершенствовались физические конституции пловцов.

Плавание отмечается динамичностью двигательных действий, зрелищным эффектом и большой эмоциональностью, требует проявления разносторонних физических, интеллектуальных, морально-волевых качеств спортсмена.

Острая конкуренция в мировом плавании, высокая плотность результатов на уровне мировых рекордов, престиж победы на Олимпийских играх требуют от спортсменов учета каждого фактора, влияющего на спортивный результат.

А.Р. Воронцов отмечает, что эффективность совершенствования спортивного мастерства, квалифицированных пловцов неразрывно связана с оценкой их физического развития. Это обусловлено тем, что любая оценка состояния, уровня и структуры подготовленности спортсменов должны учитывать то, как готовиться спортсменам, какое он имеет физическое развитие.

Целью нашего исследования является определение показателей физического развития высококвалифицированных пловцов.

Материалы и методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- антропометрия;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие юноши кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, специализирующиеся в плавании различными способами.

Исследование было проведено на базе «Дворца водных видов спорта».

Измерялись показатели пропорций тела у пловцов специализирующихся в плавании кроль на спине и пловцов-бассистов.

Содержание. В таблице представлены показатели пропорций тела пловцов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине и брассе.

Таблица – Показатели пропорций тела высококвалифицированных пловчих

Показатели	Способы						t	p
	Кроль на спине			Брасс				
	\bar{X}	σ	v	\bar{X}	σ	v		
Длина кисти	22,5	1,5	6,6	20,1	1,1	8,4	1,792	> 0,05
Длина предплечья	26,8	1,2	4,4	24,8	1,0	4,0	2,863	< 0,05
Длина руки	83,0	1,6	1,9	77,0	2,1	2,7	5,081	< 0,01
Длина туловища	50,7	2,0	3,9	52,5	1,1	2,0	1,763	> 0,05
Длина стопы	28,3	1,9	6,7	26,8	2,1	7,8	1,184	> 0,05
Длина голени	40,1	1,7	4,2	39,3	0,9	2,2	0,929	> 0,05
Длина ноги	85,4	2,1	2,4	84,0	2,4	2,8	0,981	> 0,05
Ширина плеч	48,3	1,0	2,0	38,0	1,2	3,1	14,723	< 0,01
Ширина таза	27,8	1,0	3,5	32,4	0,7	2,5	10,256	< 0,01

Анализируя показатели пропорций тела пловцов высокой квалификации, следует отметить, что показатели длины руки у пловцов, специализирующихся в кроле на спине имеют существенные достоверные различия в длине предплечья, длине руки, в ширине плеч, а уступают по показателям ширины таза.

Выводы. Полученные результаты исследования показали, что по трем признакам пропорций тела пловцы-кролисты существенно отличаются от пловцов-бассистов, и только в одном признаке бассисты превосходят пловцов, специализирующихся в кроле на спине, в остальных шести признаках достоверных различий не отмечено.

Литература

Воронцов, А.Р. Определение спортивной одаренности в плавании на основе динамических наблюдений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Р. Воронцов. – М. : ГЦОЛИФК, 1977. – 20 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЛОВЧИХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.В. Ермолик, 4 курса, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. В настоящее время совершенствование процесса плавания по-прежнему является важной и актуальной задачей в связи с острой конкуренцией в мировом плавании.

В настоящее время спортивные результаты сильнейших пловцов мира на крупнейших соревнованиях по плаванию имеют очень высокую плотность, и их уровень продолжает непрерывно расти.

Спортивный результат пловцов является интегральным показателем его физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Одним из факторов, определяющим успешность процесса в плавании являются особенности телосложения. Пловцы высокой спортивной квалификации имеют хорошее физическое развитие: высокий рост, пропорциональное телосложение, большую жизненную емкость легких. Плавание стимулирует процессы роста и развития, совершенствует механизмы адаптации, укрепляет здоровье, улучшает физическое развитие.

Б.А. Никитюк считает, что у спортсменов учет соматического развития позволяет разработать эффективный методологический подход к распределению физических нагрузок по их энергетической направленности [2].

Исследования последних лет, проведенные на пловцах, показывают, что скорость плавания различными способами и на разных дистанциях определяется различными особенностями телосложения, специфической и функциональной подготовленностью [1].

Целью исследования является определение показателей физического развития высококвалифицированных пловчих.

Материалы и методы.

- Анализ литературных источников.
- Педагогическое наблюдение.
- Антропометрия.
- Математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие девушки кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, специализирующиеся в плавании различными способами. Исследование было проведено на базе «Дворца водных видов спорта». Измерялись показатели пропорции тела у пловчих, специализирующихся в плавании кроль на спине и брассе.

Содержание. В таблице представлены показатели пропорций тела девушек, специализирующихся в плавании способом кроль на спине и брассе.

Таблица – Показатели пропорций тела высококвалифицированных пловчих

Показатели	Способы						t	p
	Кроль на спине			Брасс				
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v		
Длина кисти	17,8	1,1	6,1	16,5	1,0	6,0	1,956	> 0,05
Длина предплечья	25,4	1,3	5,1	23,7	1,1	4,6	2,232	< 0,05
Длина руки	77,1	2,1	2,7	75,0	2,2	2,9	1,543	> 0,05
Длина туловища	48,3	1,3	2,6	50,5	1,2	2,3	2,166	< 0,05
Длина стопы	25,0	1,2	4,8	22,8	0,7	3,0	3,553	< 0,05
Длина голени	37,8	1,4	3,7	37,7	1,1	2,9	0,125	> 0,05
Длина ноги	77,8	2,3	2,9	78,4	2,6	3,3	0,787	> 0,05
Ширина плеч	43,4	1,8	4,1	37,4	1,1	2,9	6,355	< 0,05
Ширина таза	27,5	0,9	3,2	29,1	0,8	3,0	2,971	< 0,05

Как видно из таблицы девушки, специализирующиеся в плавании способом кроль на спине по показателям длины предплечья, длины туловища, длины стопы и ширины плеч достоверно статистически отличаются от показателей девушек специализирующихся в плавании способом брасс. Наблюдаются статистически достоверные различия между показателями ширины таза девушек, специализирующихся в плавании способом брасс и показателями девушек-кролисток.

Выводы. Таким образом, девушки, занимающиеся различными способами плавания отличаются показателями пропорций тела. Девушки-кролистки имеют большие показатели пропорций тела по пятью признакам, а в четырех показателях существенных различий не наблюдается.

Литература

1. Булгакова, Н. Особенности телосложения и физической работоспособности пловцов высокого класса : учеб. пособие / Н. Булгакова, Э. Мартиросов, И. Филимонова, Е. Фаворская. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 105 с.

2. Никитюк, Б.А. Конституционные аспекты интегративной антропометрии / Б.А. Никитюк // Интегративная биосоциальная антропология. – М., 1966 – 220 с.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В.С. Ертахов, А.В. Колядич, 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Ю.М. Касьян**, преподаватель

Введение. Издавна люди выделяли преимущество силы и выносливости, умения и ловкости, смелости и способности быстро принимать правильное решение в сложных ситуациях. И дело не в том, что сила всегда права. Существует прямая связь между силой мышц и силой воли, силой характера. Волевой, сильный человек обладает более высокими возможностями в любой сфере деятельности, физически сильный человек более активен и в учебе, и в труде.

Лет тридцать пять назад применение изометрических упражнений произвело сенсацию в спортивном мире. Многие спортсмены, включив в тренировки эти упражнения, стали повышать результаты. К примеру, Арнольд Шварценеггер в свои тренировки обязательно включал получасовой тренинг с использованием изометрически направленных упражнений. А его титулы, наверное, знает каждый. Арнольд Шварценеггер за свою спортивную жизнь семь раз завоевывал титул «Мистер Олимпия» (наивысший титул в культуризме).

Содержание. Изометрия – не новинка последних лет. Еще в начале нашего века русский профессиональный атлет Александр Иванович Засс включал изометрические упражнения в тренировки, а в двадцатых годах пропагандировал свою оригинальную систему статических упражнений с цепями, к которой пришел чисто эмпирическим путем. Засс говорил: «Надо развить то, что лежит в основе мускула, особенно сухожилия, а не поверхностную массу, объем». Александр Иванович считал, что для развития настоящей атлетической силы поднимать пуды железа вовсе не достаточно. Нужно добавить и нечто другое. Он, например, использовал металлические прутья и цепи. К цепям он прикреплял металлические ручки треугольной формы с крючками, которые при необходимости перецеплял, удлиняя или укорачивая отрезок цепи. В исходном положении цепь должна быть натянута. Если, например, попытаться согнуть толстый металлический прут или порвать цепь, эти внешне

тщетные попытки при многократном повторении окажутся очень эффективными для развития крепости сухожилий и силы мышц.

Однако, Владимир Георгиевич Фохтин (представитель атлетической гимнастики) критикует систему Засса за недостаток совершаемой мышцами механической работы и, следовательно, низкой эффективности тренировки. Кроме того, Фохтин считает, что длительное статическое напряжение мышц, затрудняющее циркуляцию крови, противоестественно для работы сердечно-сосудистой системы. По его убеждениям, «изометрия» так же отрицательно влияет на суставы, из-за ограничения зоны давления на суставные поверхности. С Фохтиным отчасти можно согласиться. Тогда возник вопрос: «А что если объединить статику с динамикой?» А что если изометрическое напряжение мышц или статическое разрывание цепи по Зассу разбавить незначительными движениями? Назовем это «статика с динамикой (СД)». Т.е. выполнять эффективные контролируемые напряжения, но в движении, что не будет нарушать циркуляцию крови. А так как упражнения в движении, значит, есть работа и в суставах. Изометрические упражнения дадут хороший эффект, если сочетать их с динамическими упражнениями, упражнениями с мячом, гантелями, эспандером. А так же можно использовать в своих тренировках резиновый жгут, полотенце или кожаный ремень.

Выводы. Данный тип упражнений в комплексе с занятиями бегом, плаванием, закаливающими процедурами поможет укрепить здоровье, приобрести завидную красивую фигуру и повысить работоспособность. Ввиду исключительной доступности и эффективности они могут иметь самое широкое применение в школьных учреждениях, высших учебных заведениях, спорте высших достижений, и, главное, для использования в домашних условиях.

Литература

1. Касьян, Ю.М. Развитие силы в домашних условиях: метод. рекомендации для студентов 1-5 курсов / сост. Ю.М. Касьян; Брест гос ун-т. имени А.С. Пушкина. - Брест :БрГУ, 2010. - 16с.

2. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – М. : «Уайдер спорт – СУ», 1992. – 165 с.

3. Фохтин, В.Г. Атлетизм – дома (упражнения без снарядов) / В.Г. Фохтин. – М. : Советский спорт, 1990. – 31 с.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ АНАЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА

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

Научный руководитель – **Головач М.В.**, к.б.н.

Введение. Зона субмаксимальной мощности в отличие от работы максимальной мощности при более длительной нагрузке вызывает резкое усиление кровообращения и дыхания, что обеспечивает доставку к мышцам значительного количества кислорода в момент выполнения физической работы. К основным механизмам утомления при работе субмаксимальной интенсивности можно отнести: лимит мощности тканевых буферных систем; угнетение деятельности центральных нервов вследствие интенсивной афферентной импульсации с проприорецепторов скелетных мышц; длительное и сильное возбуждение двигательных нервных центров; дефицит кислорода; накопление молочной кислоты и продуктов обмена; снижение сократительной способности мышц, что вызывает значительное напряжение регуляторных механизмов систем жизнеобеспечения организма человека. Изучение данной проблемы и посвящено наше исследование [1, 2].

Материалы и методы. Исследование провели на 4-х студентах факультета физического воспитания 31, 32, 33 и 34 групп. Для регистрации физиологических показателей использовали следующие приборы: секундомер, тонометр, кистевой динамометр, спирометр, рефлексометр.

Испытуемые выполняли педалирование на велоэргометре в максимально возможном темпе в течение 5 минут. До начала работы и во время работы у испытуемых были измерены следующие физиологические показатели: легочная вентиляция (ЛВ), артериальный пульс за 60 сек (ЧСС), артериальное давление (АД), сила мышц кистей (СК) и время реакции (ВР). После выполнения работы на велоэргометре у испытуемых в период восстановления ежеминутно измеряли вышеуказанные показатели до полного их восстановления. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке.

Содержание. До выполнения работы самый низкий показатель ЛВ был у испытуемого 31 группы, а самым высоким у студента 34 группы. Во время работы у испытуемого 31 группы потребление кислорода увеличилось, а у испытуемого 33 группы ЛВ была наименьшей. Быстрее восстанавливался студент 33 группы и медленнее всех – испытуемый 31

группы. Наименьший показатель ЧСС наблюдался у испытуемых 34 и 32 групп. Во время работы максимальный показатель ЧСС был у студента 31 группы. В период восстановления испытуемый 32 группы в течении 5мин не восстановился.

Показатели		До работы	Работа (3мин)	Восстановление				
				1мин	2мин	3мин	4мин	5мин
ЛВ	31	6,4	25	23	19	14	8	7
	32	12	23,2	16	15,2	14	12	
	33	7,6	20,4	12,1	8,8	6	-	-
	34	15,6	22,4	22	21,2	20	15	14
	x	10,4	22,75	17,05	16,05	13,5	12	11,5
ЧСС	31	78	150	132	96	78	78	-
	32	66	114	96	90	84	72	72
	33	86	144	135	108	102	90	84
	34	66	102	90	72	72	72	-
	x	59	127,5	113,25	91,5	84	78	78
АД	31	130/64	140/90	136/86	132/80	130/70	130/70	-
	32	115/65	140/73	140/83	135/78	115/70	115/65	-
	33	130/85	150/100	145/80	140/70	139/93	135/78	135/78
	34	120/80	125/85	140/90	140/80	130/80	130/80	120/80
СК	31	43	42	48	49	50	51	-
	32	52	52	50	52	52	-	-
	33	40	39	40	40	-	-	-
	34	52	52	51	51	52	50	50
	x	46,75	46,25	47,25	48	50	50	50
ВР	31	0,22сек	0,37сек	0,27сек	0,23сек	0,18сек	0,19сек	-
	32	0,21сек	0,42сек	0,36сек	0,27сек	0,20сек	0,19сек	-
	33	0,18сек	0,38сек	0,32сек	0,30сек	0,25сек	0,23сек	0,23сек
	34	0,19сек	0,35сек	0,35сек	0,31сек	0,22сек	0,22сек	-
	x	0,20	0,38сек	0,32сек	0,27сек	0,21сек	0,20сек	0,23сек

Выводы. Анализ изученных данных указывает о степени тренированности испытуемых, среди которых можно выделить 2 группы – тренированных и нетренированных. Данные свидетельствуют, что при работе субмаксимальной мощности в организме, анаэробные процессы освобождения энергии преобладают над аэробными, что создаёт во время работы неблагоприятные условия для деятельности мышц и ЦНС, вызывая снижение их работоспособности и утомления.

Быстрее всех испытуемых восстановился испытуемый 31 группы, что указывает на хорошее перенесение данной нагрузки, а студент 34 группы восстанавливался более длительно. Это свидетельствует о низкой тренированности данного студента на такую нагрузку.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Под редакцией академика Газенко О.Г. – М.: Наука, 1990.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб / Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 10–11 ЛЕТ

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

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. Стремительный прогресс в мировом хоккее с шайбой требует от специалистов постоянного поиска эффективных средств обучения хоккеистов уже в юном возрасте, так как период подготовки от начального этапа до достижения спортивных высот составляет 8–10 лет.

В тренировочном процессе юных хоккеистов важное значение уделяется развитию скоростных способностей, проявляющихся комплексно [1,2]. Характерной особенностью хоккея с шайбой является использование огромного арсенала технических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке, что с одной стороны, предъявляет высокие требования к функциональному состоянию анализаторных систем, а с другой – требует разносторонней физической подготовленности.

В тренировочном процессе всегда нужно избирательно воздействовать на то или иное двигательное качество. Особое внимание следует уделять развитию скоростных способностей, так как в игровой обстановке приходится быстро реагировать на различные виды раздражителей. Большее значение имеет быстрота простой и особенно сложных двигательных реакций.

Быстрота выполнения технических приемов (ведение, обводка, броски, удары и передачи шайбы) определяются быстротой тактического мышления; быстротой одиночного движения и быстротой двигательной реакции; взрывной силой мышц плечевого пояса и особенно кистей рук.

Недостаточное развитие какого-либо вида скоростных качеств значительно снижает эффективность скоростного маневра на коньках хоккеиста. Техника движения должна соответствовать уровню скоростного потенциала хоккеиста – обеспечивать его реализацию при выполнении игрового приема [3].

Цель исследования – определение показателей скоростной выносливости и скоростных способностей юных хоккеистов.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности развития скоростных способностей и скоростной выносливости у юных хоккеистов.

2. Оценить уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости у юных хоккеистов.

Материалы и методы. В исследование применялись методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; тестирование; математико-статистическая обработка результатов исследования.

Исследование было проведено на базе ДЮСШ г. Бреста. В исследовании приняли участие 22 хоккеиста в возрасте 10–11 лет.

Для выявления особенностей развития скоростных способностей проводились бег на 30 и 60 м, а для определения скоростной выносливости бег на 300 м.

Содержание. Результаты исследования показали, что скоростные способности и скоростная выносливость у юных хоккеистов находятся на низком уровне. Сопоставление полученных данных о скоростных способностях (бег 30 и 60 м) и скоростной выносливости (300 м) по пятибалльной шкале оценки свидетельствует о неудовлетворительном развитии этих качеств.

Таблица – Показатели скоростных способностей и скоростной выносливости юных хоккеистов в возрасте 10–11 лет

Тесты	Статистические характеристики					
	Результаты			Баллы		
	х	σ	v	х	σ	v
Бег на дистанции 30м (с)	5,7	0,2	3,5	2,7	0,8	29,6
Бег на дистанции 60м (с)	11,2	0,1	0,8	2,7	0,9	33,3
Бег на дистанции 300м (с)	1,07	0,10	9,3	2,9	1,1	37,9

Выводы. Таким образом, полученные результаты показали, что скоростные способности и скоростная выносливость у юных хоккеистов недостаточно развиты. Необходимо подбирать эффективные средства для развития скоростных способностей и использовать их в учебно-тренировочном процессе для проявления хорошего уровня их развития.

Литература

1. Зайцев, В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста / В.К. Зайцев – М. : Академический проект, 2006. – 224 с.

2. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов : учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. – 320 с.

3. Савин, В.П. Теория и методика хоккея : учебник для студентов вузов / В.П. Савин – М. : Академия, 2003. – С. 3–50.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ПРИЧИННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ЁДКОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ ЛИДСКОГО РАЙОНА)

А.И. Залесская, 6 курс, факультет физической культуры
(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – **А. И. Шпаков**, к.м.н., доцент

Введение. Около 60% детей школьного возраста имеют различные нарушения осанки, из них у 20% диагностируется сколиоз позвоночника [1]. Дефекты осанки обусловлены недостаточной двигательной активностью, слабым и негармоничным развитием мышечного корсета, длительным пребыванием в неудобных позах, в привычных положениях лежа, сидя, при ходьбе, а также приобретенными или врожденными недостатками опорно-двигательного аппарата [2, 3].

Целью работы явилась оценка взглядов учащихся одной из сельских общеобразовательных школ на распространенность нарушений осанки и выявление актуальных причин распространенности патологии опорно-двигательного аппарата.

Материалы и методы. По специально разработанной анкете проведен опрос 168 учащихся школы на предмет наличия факторов, способствующих нарушениям осанки. Проведено сопоставление полученных данных с результатами медицинских обследований, определяющих долю встречаемости патологии среди школьников.

Содержание. По результатам врачебного обследования доля детей со сколиозом и нарушениями осанки составила 11,9%, нарушения зрения установлены у 16,6%, плоскостопие – у 11,9%, сочетание видов патологии – у 5,4%.

Респонденты отметили неблагоприятную тенденцию в заболеваемости и несоблюдение элементарных правил для сохранения правильной осанки, называя следующие причины нарушений опорно-двигательного аппарата: 60% анкетированных привыкли сидеть, сутулясь. На мягкой постели спят 50% респондентов; 30% анкетированных носят школьную сумку, чередуя руки, 50% привыкли носить сумку на одном и том же плече и только 20 % предпочитают носить рюкзак. 40% анкетированных выполняют физические упражнения иногда; 60% детей и подростков проводят 2-4 часа ежедневно в положении сидя, а 30% - более 4 часов. Как ответную реакцию на нерациональный режим, 5,4% анкетированных часто отмечают боли в спине, а 42,3% отмечают периодическое их появление. 40% школьников не контролируют свою осанку и не знают мер профилактики. К сожалению, не уделяется должное

внимание данной проблеме и в семье. Отмечено, что 80% матерей и 70% отцов не занимаются вообще физическими упражнениями. Многие из опрошенных не задумывались о том, что должны предпринимать какие-либо меры для профилактики нарушений осанки. Только 35% опрошенных детей и подростков назвали приоритетными для себя занятия физической культурой. При выборе телевизора или компьютера (от чего очень трудно отказаться) распределение соответственно 21,6% и 52,9% учащихся.

Выводы. Большинство учащихся не соблюдают элементарные правила для сохранения правильной осанки, не знают, как правильно себя вести, что делать для того, чтобы улучшить состояние опорно-двигательного аппарата. Сохранению правильной осанки не уделяется должного внимания в семье, что отражается относительно высокой долей детей со сколиозом и нарушениями осанки (11,9%), плоскостопием (11,9%) и сочетанием этих видов патологии – у 5,4%.

Вышеизложенное даёт основание считать, что необходимо давать школьникам необходимые теоретические знания о признаках правильной и неправильной осанки, гигиенических условиях и мерах предупреждения нарушений осанки, а также уделять внимание данной проблеме на общеобразовательных уроках.

Литература

1. Мирская, Н.Б. Нарушения осанки, типичные ситуации / Н.Б. Мирская. - М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
2. Барашева, О. Правильная осанка залог успеха в жизни / О. Барашева. - М., 2000. – 156 с.
3. Курпан, Ю. Физкультура, формирующая осанку / Ю. Курпан, Б. Таламбум. М.: Физкультура и спорт, 1990. - 120 с.

ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

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

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

Введение. В последние годы в системе образования происходят значительные изменения: появляются новые образовательные парадигмы, концепции, новые модели образовательных учреждений, обновляется содержание образования, разрабатываются новые стандарты, новые технологии и пр. Изменения в обществе нашли свое отражение в изменении запроса на образование подрастающего поколения. Одной из

приоритетных задач современной системы образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Содержание. Физическая культура как учебная дисциплина входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования и является важной составной частью профессиональной подготовки студентов. Образовательные и развивающие функции физической культуры наиболее полно осуществляются в целенаправленном процессе физического воспитания. Содержание программы курса физического воспитания определяется требованиями государственного образовательного стандарта и Примерной учебной программой для вузов по физической культуре.

Как и вся учебная деятельность, физическая культура характеризуется теоретической частью. Ее содержание включает в себя специальные знания, необходимые для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры в обществе, а также для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Практической частью, которая реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Предусматривается, что на методико-практических занятиях студенты должны освоить, а затем самостоятельно применить методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры. Например, студенты должны овладеть: методиками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методиками формирования экономических и эффективных жизненно-важных умений и навыков (ходьбы, передвижения на лыжах, плавания); методиками оценки и коррекции осанки и телосложения; основами методики самомассажа; средствами и методами мышечной релаксации; методикой проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда и т.п.

Контрольной частью. В процессе занятий осуществляется оперативный и текущий контроль над ходом овладения учебным материалом. Итоговый контроль (зачет) проводится в конце семестра.

Выводы. Важнейшей специфической функцией физической культуры является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечение на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности.

Функции частного характера: образовательные, выражающиеся в использовании физической культуры как учебного предмета в системе

образования; прикладные, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовленности к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры; спортивные, проявляющиеся в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека; рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, связанные с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Литература

1. Калмыков, С.А. Организационно-методические основы физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / С.А. Калмыков – Тамбов : «ТГУ» , 2010. – 74 с.

2. Кожевникова, Л.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей начальных классов / Л.К. Кожевникова – Санкт-Петербург : «СПБ», 1993. – 23 с.

3. <http://www.vipstudent.ru/index.php?q=lib&r=20&id=1183381741&p=1>

К ВОПРОСУ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ КАК НЕОБХОДИМОМ КОМПОНЕНТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ю.С. Кибок, 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина),
Научный руководитель – **А.В. Шаров**, к.п.н., доцент

Ведение. По признанию Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) психическое здоровье не является просто отсутствием психического расстройства. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Для укрепления психического здоровья необходимы многосекторальные действия, в которые вовлечены различные государственные сектора и неправительственные или местные организации. Основное внимание необходимо уделять укреплению психического здоровья на протяжении всей жизни с тем, чтобы обеспечить здоровый жизненный старт для детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости.

Именно в поддержку и развитие этих направлений и была учреждена Международная Благотворительная организация «Инициатива за Психическое Здоровье» с полем деятельности в Украине, СНГ, Закавказье и странах Восточной Европы и головным офисом в Киеве. Этот интернет ресурс является одним из ее основных проектов по пропаганде и продвижению психического здоровья, а также оказанию помощи в этой сфере [1].

Материалы и методы. Для выяснения максимально доступных аспектов определения понятия «психическое здоровье» был привлечен анализ данного подхода через интернет-ресурсы с выделением наиболее проблематичных сторон в данном направлении[1].

Содержание. О высокой значимости психического здоровья можно судить по определению здоровья, данному в Уставе ВОЗ: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Психическое здоровье является неотъемлемой частью этого определения.

Цели и традиции общественного здравоохранения и укрепления здоровья могут так же эффективно применяться к области охраны психического здоровья, как они применяются, к примеру, к области профилактики инфекционных и сердечно-сосудистых болезней.

Психическое здоровье - это больше, чем отсутствие психических расстройств.

Психическое здоровье можно представить как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества. Это основное понятие психического здоровья соответствует его широким и разнообразным интерпретациям в разных культурах.

Укрепление психического здоровья основано на разнообразных стратегиях, каждая из которых направлена на оказание положительного воздействия на психическое здоровье. Как и укрепление здоровья в целом, укрепление психического здоровья охватывает действия по созданию жизненных условий и окружающей среды, поддерживающих психическое здоровье и позволяющих людям принимать и вести здоровый образ жизни. Сюда входит целый ряд действий, повышающих вероятность того, что все большее число людей будет иметь лучшее психическое здоровье.

Психическое здоровье определяется социально-экономическими факторами и факторами окружающей среды

Психическое здоровье и психические расстройства определяются многочисленными и взаимодействующими социальными, психологическими и биологическими факторами, как и здоровье и болезнь в целом [1].

Авторы проекта заключают, что «психическое здоровье заключается в достижении психологического баланса, эмоционального комфорта, жизненной мотивации, самореализации и гармоничных отношений с окружающим миром. Конечная цель нашей Инициативы – это персонально, профессионально и социально успешный человек, способный ощутить счастье».

Выводы.

1. Психическое здоровье и психические расстройства определяются многочисленными и взаимодействующими социальными, психологическими и биологическими факторами, как и здоровье и болезнь в целом.

2. Психическое здоровье можно представить как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Литература

1. Берадзе, Т. Что такое психическое здоровье? / Т. Берадзе // <http://www.formentalhealth.org/ru/whatismh> Дата доступа – 12.03.2013.

АЛТИМАТ – ИГРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Е.С. Козюк, 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Многие студенты стремятся к новым знакомствам и впечатлениям, хотят вести активный образ жизни. Отличным способом приятного времяпрепровождения, объединяющим все эти желания, является алтимат.

Содержание. Алтимат (Ultimate) – динамичный вид спорта с летающим диском (frisби). Игра ведется двумя командами на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель каждой команды – выиграть очко. Для этого нужно поймать диск в зоне противника, пасуя его между игроками своей команды. Игрок с диском перемешаться по полю не может. Игроки противоположной команды должны сбить диск в воздухе

или вынудить соперников сделать неточный пас, чтобы иметь возможность нападать самим.

Первыми, кто начал играть в алтимат, были ученики школы Коламбия. Изначально это было лишь хобби. Осенью 1967 года Джоэл Сильвер предложил сформировать команду фрисбистов. Это предложение было одобрено, и в 1968 году были организованы регулярные игры. Именно этот год считается годом изобретения алтимата.

Правила игры создавались самими игроками. Будучи не в состоянии удачно определить понятие нарушения, они вспомнили фразу одного игрока, смысл которой теперь определяет фол: «Фол – это любое действие, достаточное для того, чтобы вызвать гнев твоего оппонента». Что в итоге выразилось в том, что сейчас называется Дух Игры.

Дух Игры, пожалуй, является основным правилом алтимата. Соперничество в игре поощряется, но уважение соперников первостепенно. Официальные правила алтимата запрещают всяческую дерзость и умышленные фолы, предполагая, что ни один игрок не будет умышленно нарушать их. Здесь нет наказаний за непреднамеренные нарушения, игроки просто продолжают игру из ситуации, которая сложилась, если бы нарушения не произошло. Эта идея является достаточно новаторской. Вообразите себе страну, где нет сложных механизмов поддержки законодательства, поскольку жители не нарушают закон намерено. Выглядит как утопия? В мире алтимата это реальность!

Дух позволяет играть без агрессии и длинных задержек. Роль арбитров выполняют сами игроки, самостоятельно объявляя фолы; более того, игрок может объявить нарушение самому себе, что происходит не так уж редко. Поэтому, на чемпионатах отсутствуют судьи.

«В алтимате каждый игрок несет ответственность за свое поведение на поле. Нет судей, которые следят за тем, чтобы все вели себя по-взрослому. Алтимат основан на честности и вере, что никто не будет намеренно жульничать. Подобно супружеству, системе подоходного налога и шведскому столу» Марк Шульт.

Алтимат интересен также тем, что в него можно играть всем круглый год. Нет ограничений по возрасту. Команды бывают не только мужскими и женскими, но и микстовыми, где играют и парни, и девушки. Для каждого вида команд существуют отдельные дивизионы. Турниры проводятся в зале, на газоне и на песке. Количество игроков на поле зависит от места проведения игр. Так как организацией турниров занимаются сами игроки, то недостатка в них команды не испытывают. Уровни турниров также различны: профессиональные лиги для крупных команд, чемпионаты мира для сборных стран, а также множество турниров внутри страны, на которые может приезжать любая команда по своему желанию.

Отдельной разновидностью турниров является хэт (от англ. a hat - шляпа). В данных турнирах регистрируются не команды, а каждый игрок отдельно. Из зарегистрированных участников формируются команды, которые и соревнуются за первое место. Интересны эти турниры тем, что ты заранее не знаешь, с кем тебе придется играть. В результате этого игрок узнает новые тактики, стили игры, учится играть на разных позициях и с разными людьми, приобретает много новых друзей. Уровень, возраст и пол игроков здесь особой роли не играет, т.к. главной целью турнира являются веселье и новые знакомства.

В Беларуси алтимат развит в Бресте, Гродно и Минске. Основными турнирами в нашей стране являются Чемпионат Беларуси, Минск, ВинтерБрест и Брест без границ. На этих соревнованиях можно встретить не только белорусов, но и команды из России, Украины и ближнего зарубежья. Наш город на них представляют женская и мужская команды клуба «Phoenix», которые являются одними из лучших в республике.

Выводы. Алтимат является отличным спортом для молодых активных людей, которые имеют желание играть и открывать для себя что-то новое.

Литература

1. Учебник алтимат фрисби [Электронный ресурс] / История алтимата. Дух игры. – Москва, 2012 – Режим доступа : 175g.ru – Дата доступа : 02.03.2013.
2. Алтимат фрисби в Беларуси [Электронный ресурс] / Что такое фрисби? – Минск, 2013 – Режим доступа : frisbee.by – Дата доступа : 05.03.2013.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП.

А. А. Коваленко, 3 курс, факультет экономики и права (БарГУ)
Научный руководитель – *О.А. Вайницкая*, ст. преподаватель

Введение. Физическое воспитание студентов занимает одно из ведущих мест в общей системе образования. Особенно оно важно и жизненно необходимо для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.[1] В специальное медицинское отделение определяют студентов, имеющих заболевания с отклонением в состоянии здоровья временного

или постоянного характера, не являющиеся препятствием для занятий в учебном заведении и для овладения профессией, но вместе с тем требующие ограничения физических нагрузок.[3] Проблема здоровья имеет особое значение, ибо оно оказывает непосредственное влияние на сохранение правильной интегративной реакции организма на физические нагрузки и работоспособность в целом.

Физическая культура-действенное и незаменимое средство гармоничного развития и укрепления здоровья молодого поколения, с помощью оздоровительной направленности занятий совершенствуются функциональные возможности организма студентов, повышается работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям, компенсируются недостатки двигательной активности. [2] В этой связи становится очевидной актуальность функционирования физической культуры в жизнедеятельности студенческой молодёжи.

Материалы и методы исследования. По результатам медицинского обследования на 2012- 2013 учебный год кафедры ФК и ЗОЖ определено состояние здоровья студенческой молодёжи Барановичского Государственного Университета.

Таблица – Количество студентов на дневной форме обучения, распределённых по результатам ежегодного медицинского обследования на медицинские группы инженерного факультета и факультета экономики и права.

Группы	Количество групп	ФЭП	ИФ	Всего
Основная	70			1468
Подготовительная		38	30	68
ЛФК		6	5	11
СМГ	17	106	63	169
Освобождённые		14	36	40

Следовательно, проблемы со здоровьем, физическим развитием из 1756 студентов имеют 288 студентов, что составляет 19,6 % от общей численности студентов. К специальной медицинской группе относится 9,6 % студентов.

В БарГУ наиболее распространёнными являются следующие заболевания: опорно-двигательной системы 50%, сердечно-сосудистой системы 23 %, органов зрения 10%, пищеварительной системы 9%, заболевания почек 8%. В университете забота о физическом развитии, о здоровье студентов, а также для профилактики заболеваний присутствует на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах: учебные занятия, самостоятельные занятия, физические

упражнения в режиме дня, массовые мероприятия (оздоровительные, физкультурные, туристические), которые проводятся в свободное от учебных занятий время и каникулы. Организация и методика учебного процесса физической культуры со студентами специального учебного отделения имеет свои особенности и заслуживает пристального внимания. Особое значение этих занятий определяется их исключительно высокими возможностями как средства воспитания, оздоровления и обучения студентов. Поэтому в занятия со студентами специального учебного отделения включены посильные упражнения, которые студент может выполнить в должном объёме, в силу уровня физического развития и состояния здоровья. Нагрузка тщательно дозируется: вначале выполняется малой интенсивности, затем – средней, повышается нагрузка постепенно, без перенапряжения, осуществляется контроль за самочувствием студента. Производится индивидуальный подход к каждому студенту с учетом его физической работоспособности и типографии функций различных мышечных групп, ведётся обучение эффективным методикам дыхательной гимнастики. [2]

Вывод. Таким образом, занятия физической культурой оказывают положительное влияние на здоровье студентов, средства и методы физической культуры имеют обоснованную оздоровительную ценность, физические нагрузки планируются с возможностями студентов, присутствует единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Литература

1. Аухадеев Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинской группах: методическое пособие/ э. и. Аухадеев, С. С. Галлеев. М.: Высшая школа, 1986.-72с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособ. для техникумов.-М.: Высш. шк., 1986.-255с., ил.
3. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп./ под общ. ред. В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Минск: БГПУ, 2003.-135 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

К.С. Козека, Н.В. Заверач, 3 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. По мнению многих специалистов, число факторов, укрепляющих здоровье человека невелико. К наиболее эффективным укрепляющим факторам относятся регулярные занятия физическими упражнениями [1, 2, 3, 4, 5]. Для того чтобы добиться определённого оздоровительного эффекта, необходимо знать (хотя бы в общих чертах) что происходит в организме человека при выполнении физических упражнений.

Целью наших исследований явилось расширение знаний об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм человека при их выполнении.

Материалы и методы. Для получения необходимой информации изучалась имеющаяся специальная литература, и были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются теоретический анализ и обобщение данных.

Содержание. Мозг. Улучшается функционирование мозга благодаря усиленному снабжению его кислородом. Улучшаются связи между мозговыми клетками, хранителями нашей памяти. Это способствует повышению умственной работоспособности, помогает справляться со стрессовыми ситуациями.

Сердце и сосуды. При длительных систематических занятиях увеличивается объем сердца. В результате этого оно работает более экономично, поскольку частота пульса в спокойном состоянии уменьшается.

Лёгкие. Увеличивается дыхательный объем легких за счёт образования большего количества кровеносных сосудов и альвеол легких, и они лучше обеспечивают кровь кислородом.

Кровь и кровообращение. Увеличивается количество гемоглобина и кислорода в крови, необходимого для выполнения физической работы. Кровеносные сосуды приобретают эластичность, благодаря чему снижается кровяное давление и следовательно, улучшается работа сердечно-сосудистой системы.

Мышцы. Улучшается кровоснабжение мышечных клеток, усиливается их снабжение кислородом. В результате возрастает работоспособность человека. Обратный отток крови к сердцу осуществляется с помощью мышечного насоса: сокращаясь, мышцы ног давят на вены и проталкивают кровь к сердцу, облегчая его работу.

Регулярные занятия повышают содержание мышечной ткани в организме и уменьшают содержание жира.

Кости. Регулярные занятия способствуют оптимальному содержанию солей кальция в костной ткани, поддерживая их

плотность. Тем самым предохраняют кости от остеопороза и переломов.

Суставы, сухожилия и связки. Правильно подобранные упражнения укрепляют связки, делают двигательный аппарат более гибким и подвижным.

Кожа. Хорошее кровоснабжение во время занятий упражнениями предохраняет кожу от преждевременного старения. Потоотделение способствует очищению организма от отработанных веществ.

Иммунная система. Целенаправленное выполнение упражнений укрепляет защитные силы организма, его сопротивляемость ко всем недугам и ко всем болезням. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями (3 раза в неделю, не менее полугода), реже страдают от простудных заболеваний при условии, если они себя не перегружают. Даже получасовое занятие способствует увеличению числа клеток, которые уничтожают проникающих в организм возбудителей болезней.

Понимание основ процессов происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений, поможет выбрать ту цель и упражнения, которые улучшат и поддержат ваше здоровье на долгие годы.

Выводы. Таким образом, выполнение физических упражнений благоприятно воздействует на весь организм человек и способствует:

- а) укреплению здоровья и поддержанию хорошего самочувствия;
- б) формированию правильной осанки;
- г) развитию физических качеств (скоростных, силовых, координационных, гибкости и выносливости, являющейся основой работоспособности человека в любой его деятельности).

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бойко, А. Нет средства равноценного /А. Бойко // Физкультура и спорт, 1999. – № 4. – С. 10-11.
3. Мильнер, Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
4. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
5. Хедман, Р. Спортивная физиология / Р. Хедман. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.

**ВЛИЯНИЕ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ
А.С. ПУШКИНА**

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

Научный руководитель – *Головач М.В.*, к.б.н.

Введение. Статическим усилием называется вид мышечной работы, характеризующийся непрерывным тетаническим напряжением скелетных мышц с целью удержания положения тела или отдельных его частей, а также выполнения определенных трудовых и спортивных упражнений. Характерными признаками статического усилия являются акт натуживания и специфические сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, получившие название феномен Линдгарда [1, 2]. Изучению данных процессов посвящено наше исследование.

Материалы и методы. Исследование было проведено на 4-х студентах факультета физического воспитания 31, 32, 33 и 34 групп. Для регистрации физиологических показателей использовали следующие приборы: секундомер, тонометр, кистевой динамометр, спирометр, рефлексометр.

Испытуемые выполняли статическое упражнение: удержание угла в упоре в течение 60 с. До начала работы у испытуемых были измерены следующие физиологические показатели: легочная вентиляция (ЛВ), артериальный пульс за 60 с (ЧСС), артериальное давление (АД), сила мышц кистей (СК) и время реакции (ВР). Во время выполнения упражнения у испытуемых были измерены пульс за 60 с и легочная вентиляция. После выполнения упражнения у испытуемых в период восстановления ежеминутно измеряли вышеуказанные показатели до полного их восстановления.

Содержание. До выполнения работы самый низкий показатель ЛВ был у испытуемого 33 группы, а самый высокий – 32 группы. Это объясняется тем, что у первого потребление кислорода и сокращения дыхательных мышц меньше, чем у второго. При статическом усилии у испытуемых 31, 32, 33, 34 групп показатели ЛВ были меньше, чем сразу после работы (феномен Линдгарда). Наибольшее потребление кислорода и выделение углекислого газа наблюдается не во время статического усилия, а сразу после него. Показатели ЛВ достигли исходного дорабочего уровня быстрее всего у испытуемого из 33 группы. Наименьший показатель ЧСС у испытуемых 34 и 32 группы.

При статическом усилии и сразу после работы максимальный показатель ЧСС у испытуемого 33 группы. У всех испытуемых наблюдался феномен Линдгарда. Наименьший показатель АД до выполнения работы наблюдался у испытуемого 33 группы, наибольший показатель АД при статическом усилии – 32 группы. При проведении теста на время реакции лучшее время показал студент 31 группы. Сразу после работы наибольшее время было у испытуемого 34 группы. Наибольшая сила кистей наблюдалась у испытуемого 33 группы. Дольше всех восстанавливались студенты из 31 и 32 групп.

Показатели		До работы	При статическом усилии	Сразу после работы	Восстановление			
					1 мин	2 мин	3 мин	4 мин
ЛВ	31	12,8	13,6	14,4	14,4	15,2	12,8	-
	32	14,0	11,5	19,8	19,2	14,4	12,4	12,0
	33	8,8	6,8	16,4	14,0	8,4	-	-
	34	10,0	8,8	19,2	21,2	11,2	11,2	10,8
	х	11,4	10,18	17,45	17,2	12,3	12,1	11,4
ЧСС	31	84	86	108	88	76	72	-
	32	72	78	99	80	100	84	103
	33	84	86	109	97	83	82	-
	34	72	80	108	102	84	80	72
	х	78	83	106	92	86	80	88
АД	31	103/69	-	126/82	126/82	123/69	119/73	105/70
	32	116/65	-	127/70	124/67	121/64	125/65	115/62
	33	100/70	-	125/75	110/60	102/73	-	-
	34	114/70	-	125/80	120/70	120/73	120/75	114/75
СК	31	51	-	51	51	49	52	-
	32	42	-	42	42	-	-	-
	33	60	-	60	60	-	-	-
	34	45	-	40	42	45	45	45
	х	49	-	48	48	47	48	45
ВР	31	0,12 с	-	0,3 с	0,3 с	0,2 с	0,15 с	-
	32	0,18 с	-	0,32 с	0,3 с	0,26 с	0,18 с	-
	33	0,20 с	-	0,36 с	0,35 с	0,15 с	-	-
	34	0,3 с	-	0,37 с	0,33 с	0,22 с	-	-
	х	0,17 с	-	0,34 с	0,32 с	0,21 с	0,17 с	-

Выводы. Кратковременное усиление дыхания и кровообращения (феномен Линдгарда) наблюдается сразу же после окончания статического усиления и только после этого наблюдается восстановление. Развитие тренированности к статическим упражнениям приводит к сглаживанию феномена.

У испытуемых 31,32, 33 и 34 группы наблюдался феномен Линдгарда, что указывает на недостаточное развитие тренированности к статическим упражнениям.

Литература

1. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта : метод. указания для студ. днев. и заоч. отд-ний фак. физ. воспитания / [сост.: Н.К. Севаневский, М.В. Головач] ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, Каф. анатомии и физиологии человека и животных. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 20 с.
2. <http://www.medkursor.ru/biblioteka/fizio/sost/6957.html> [Дата доступа: 09.03.2013]

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ УТОМЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА ПРИ ЦИКЛИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

В.И. Кононович, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)
Научный руководитель – *Головач М.В.*, к.б.н.

Введение. Длительная работа сопровождается развитием значительного утомления. Это выражается в увеличении реобазы и хронаксии, удлинении латентного периода двигательных реакций. Реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку также изменяются: учащение пульса становится относительно больше, систолическое давление увеличивается меньше, диастолическое иногда очень резко снижается, восстановление этих показателей происходит в течение длительного времени, чем при относительно кратковременной работе. Такая работа вызывает небольшие сдвиги изучаемых показателей. В ряде случаев (у хорошо тренированных испытуемых) могут быть отмечены положительные сдвиги: укорочение латентного времени двигательных реакций, уменьшение реакций на стандартную нагрузку [1]. Изучению физиологических сдвигов, возникающих в результате утомления при циклической работе разной мощности, посвящено наше исследование.

Материалы и методы. Исследование было проведено на 4-х студентах факультета физического воспитания 31, 32, 33 и 34 групп. Для регистрации физиологических показателей использовали следующие приборы: секундомер, тонометр, кистевой динамометр, спирометр, рефлексометр.

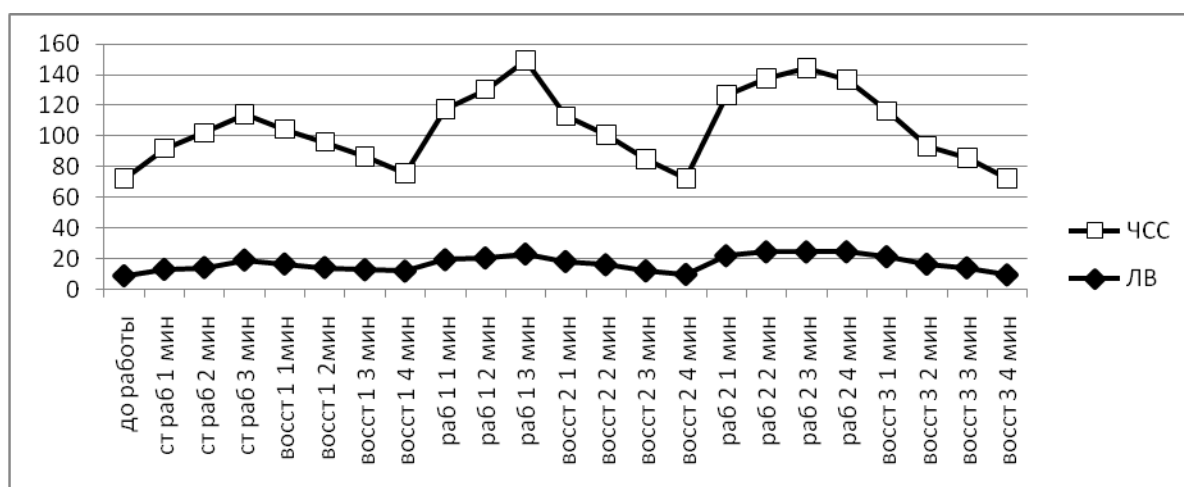
У испытуемых после 3–5-минутного отдыха в положении сидя определили частоту сердцебиений (ЧСС), артериальное давление (АД) по способу Короткова, длительность латентного периода двигательных реакций и произвели оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы путем изучения реакций на стандартную работу (подъем на ступеньку высотой 40 см при темпе 90 движений в 1 мин и длительности 3 мин). До и после

стандартной работы измерили АД и ЧСС. По окончании этих исследований испытуемый выполнил 2 экспериментальные нагрузки с интервалом между ними не менее 30 минут. Длительность первой нагрузки – 3 мин, длительность второй нагрузки – 20 мин. Во время экспериментальных нагрузок велись наблюдения за темпом движений и был зарегистрирован тот момент, когда темп уменьшился по сравнению с заданным. По окончании экспериментальной нагрузки сразу же определили ЧСС, легочную вентиляцию (ЛВ), измерили латентное время двигательных реакций.

Содержание. До выполнения работы самый низкий показатель ЛВ был у испытуемого 33 группы, а самый высокий – 34 группы. Это объясняется тем, что у первого потребление кислорода и сокращения дыхательных мышц меньше, чем у второго.

При стандартной работе у испытуемого 34 группы показатели ЛВ были больше, чем у других испытуемых.

При выполнении работы 1 у всех испытуемых наблюдалось увеличение показателей ЛВ, при выполнении работы 2 наблюдалось ещё большее увеличение показателей ЛВ. Наименьший показатель ЧСС до работы был у испытуемого 33 группы, наибольший – 34 группы. Затем показатели ЧСС при выполнении работы увеличивались, во время восстановления – уменьшались, причем при выполнении работы 2 наблюдались наибольшие значения ЧСС. Показатели АД при восстановлении на первой мин имели достаточно большое значение, чуть снижались на 3-4 мин, что свидетельствует о том, что восстановление данных показателей происходит в течение длительного времени, чем при относительно кратковременной работе. Показатели времени реакции (ВР) при выполнении работы увеличиваются у всех испытуемых, также как и показатели силы кисти (СК). Полного восстановления не достиг ни один из испытуемых.



Выводы. При мышечной деятельности может возникать утомление, характеризующееся комплексом изменений в состоянии различных функций организма. Степень их выраженности тем больше, чем интенсивнее и продолжительнее проделанная работа. У высококвалифицированных спортсменов утомление наступает позже. Уровень тренированности у испытуемых 31,32, 33 и 34 групп недостаточен, не наблюдалось положительных сдвигов, вызываемых длительной работой: укорочение латентного времени двигательных реакций, уменьшение реакций на стандартную нагрузку.

Литература

Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта : метод. указания для студ. днев. и заоч. отд-ний фак. физ. воспитания / [сост.: Н.К. Севаневский, М.В. Головач] ; Изд-во БрГУ, 2007. – 20 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КОМАНДЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОК «ПРИБУЖЬЕ» Г.БРЕСТА

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

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. Волейбол – это массовое средство физического воспитания, и престижный игровой вид большого спорта.

В волейболе спортсменам целесообразно пройти специальную многолетнюю подготовку. Однако для достижения высоких спортивных результатов многолетних тренировок недостаточно. В них должны участвовать наиболее одаренные волейболисты [2].

Одним из главных признаков физического развития современных высококлассных волейболистов является рост (длина тела).

Согласно данным специальной литературы волейбол в настоящее время является уделом только высокорослых спортсменов.

Среди ведущих национальных сборных команд средний рост игроков имеет ярко выраженную тенденцию к повышению.

Цель исследования – изучить показатели физических возможностей волейболисток команды «Прибужье».

Задачи исследования:

1. Определить показатели физических возможностей волейболисток команды «Прибужье».

2. Сравнить показатели физических возможностей волейболисток команды «Прибужье» с оценочной шкалой, разработанной для высококвалифицированных волейболисток.

Материалы и методы. Применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; антропометрия; тестирование; анализ документальных материалов (протоколов); математико-статистическая обработка полученных данных.

Измерялись показатели физических возможностей волейболисток команды «Прибужье» г. Бреста: длина тела (см); высота доставания рукой разметки, стоя на месте (см); высота касания рукой разметки в прыжке с места (см). Полученные показатели физических возможностей волейболисток команды «Прибужье» сравнивали с пятибалльной шкалой оценок, разработанной Э.К. Ахмеровым, Л.И. Акулич, В.Н. Вертелко для высококвалифицированных волейболисток [1].

Содержание. Полученные результаты рассмотрены в таблице. Как видно из таблицы, показатели физических возможностей волейболисток команды «Прибужье» находятся на низком уровне, согласно оценивая их по пятибалльной шкале.

Таблица – Сопоставление показателей физических возможностей волейболисток команды «Прибужье» по пятибалльной шкале оценок

Тесты	Оценочные интервалы измерения в тестах (в баллах и сантиметрах)				
	очень плохо (1 балл)	плохо (2 балла)	удовлетворительно (3 балла)	хорошо (4 балла)	отлично (5 баллов)
Длина тела стоя (см)					
Табличный результат	менее 183	183–184	185–189	190–195	более 195
Результат волейболисток «Прибужье»	181,9				
Высота доставания рукой разметки, стоя на месте (см)					
Табличный результат	менее 228	228–234	235–239	240–245	более 245
Результат волейболисток «Прибужье»		231,9			
Высота касания рукой разметки в прыжке с места (см)					
Табличный результат	менее 282	282–285	286–293	294–305	более 305
Результат волейболисток «Прибужье»	277,2				

Выводы. Анализируя эти показатели, можно надеяться на прогноз специалистов по волейболу, что в ближайшем будущем ограничений, связанных с ростом спортсменов не будет, соревнования будут проводиться без какого-либо ограничения с ростом.

Литература

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол : многолетняя тренировка : прак. пособие для тренера / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, В.Н. Вертелко. – Минск : МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.
2. Ивойлов, А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск : Высшая школа, 1985. – 256 с.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПОСТАВЛЕННЫХ БЛОКОВ ВОЛЕЙБОЛИСТКАМИ КОМАНДЫ «ПРИБУЖЬЕ» Г. БРЕСТА

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

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. В спорте высших достижений уровень специальной физической подготовленности считается одним из основных компонентов, определяющий достижения спортсменов на соревнованиях.

Соревнования являются важной составной частью учебно-тренировочного процесса волейболисток. Они не только являются непосредственной целью тренировки, но и служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха, просто регулярно тренируясь, наращивая объем и интенсивность тренировочных нагрузок [1, 3].

В настоящее время имеется много разнообразных методик для оценки эффективности соревновательной деятельности спортсменок-волейболисток. В арсенале всех технических приемов волейбола наиболее весомое место принадлежит блокированию.

По данным многолетних наблюдений, проведенных профессором Ю.Д. Железняком [2], именно на блоке достигается наибольшее количество непосредственных выигрывшей при организации защиты в игре команд высшей квалификации.

Целью нашего исследования является измерение количественных и качественных показателей поставленных блоков волейболистками команды «Прибужье» г. Бреста.

Материалы и методы. Применялись следующие методы:

- анализ литературных источников;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование технических приемов;
- математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследование было проведено во время игр Чемпионата Республики Беларусь в сезоне 2011–2012 г. Команда волейболисток «Прибужье» соревновалась с командами «Неман» (Гродно) и «Коммунальник» (Могилев). Фиксировались количественные показатели соревновательной деятельности технического элемента под названием «блок».

Содержание. Рассмотрим количественную и качественную стороны проведенных блоков командой волейболисток «Прибужье» г. Бреста (таблица).

Как видно из таблицы, сумма блоков команды волейболисток «Прибужье» г. Бреста в первый и второй день, как с командой «Неман» (Гродно), так и с командой «Коммунальник» (Могилев) высока, а результативность выигранных очков низкая. Так в первый день выиграно 14,0 очков, во второй день 15,0 с командой «Неман», а с командой «Коммунальник» в первый день 9,0 очков, во второй на 8,0 очков больше (17,0). Сравнивая полученные показатели выигранных очков с проигранными очками, можно констатировать, что с командой «Неман» в первый день было проиграно 28,0 очков, во второй день 27,0. С командой «Коммунальник» аналогичная динамика проигранных очков. В первый день – 25,0, а во второй день – 38,0 очков. Из этого следует, что волейболистки команды «Прибужье» больше чем на половину очков проигрывают вышеуказанным командам.

Таблица – Показатели примененных блоков волейболистками команды «Прибужье» г. Бреста

Показатели блоков	Команды							
	«Неман» (Гродно)				«Коммунальник» (Могилев)			
	1 день		2 день		1 день		2 день	
	количе- ство	%	количе- ство	%	количе- ство	%	количе- ство	%
Выиграно очко	14,0	15,3	15,0	15,4	9,0	12,5	17,0	16,3
Эффективный блок	38,0	41,7	37,0	38,3	21,0	29,2	29,0	27,8
Неэффективный блок	11,0	12,0	18,0	18,5	17,0	23,6	20,0	19,4
Проиграно очко	28,0	31,0	27,0	27,8	25,0	34,7	38,0	36,5
Блоков за игру	91,0	100	97,0	100	72,0	100	104,0	100

Выводы. В учебно-тренировочном процессе команде волейболисток «Прибужье» необходимо поработать над мастерством блокирования атак противника.

Литература

1. Бунин, В.Я. Количественная оценка соревновательной деятельности в волейболе / В.Я. Бунин // Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью квалифицированных волейболисток : методические рекомендации / Э.К. Ахмеров, В.Я. Бунин, В.Я. Ивановский. – Минск, 1985. – С. 24–36.
2. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 150 с.
3. Ширяев, И.А. Волейбол : учебное пособие / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. – Минск : БГУ, 2005. – 143 с.

РОЛЬ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА

П.И. Корогода, М.А. Таратенкова, 4 курс, факультет ВиГ (БрГТУ)
 Научный руководитель – **В.Н. Кудрицкий**, к.п.н., доцент

Введение. Сколиоз позвоночника является очень древним заболеванием. Это заболевание представляет искривление позвоночника, которое может вызывать различные дисфункции внутренних органов и систем организма. В детском и юношеском возрасте, на разных стадиях развития сколиотической болезни, её лечат консервативными методами. Однако, при тяжелом и прогрессирующем сколиозе необходимо оперативное вмешательство. Сколиоз характеризуется боковыми изгибами позвоночного столба, а при прогрессирующем заболевании возможны ротация позвоночника вокруг своей оси. В зависимости от угла искривления позвоночника сколиозы подразделяются на степени от первой до четвёртой. Четвёртая степень сколиоза является наиболее тяжёлой формой. Заболевание сколиозом может быть вызвано как травмой или несбалансированными нагрузками на позвоночник. Около 80% всех случаев заболевания составляет идиопатический сколиоз т.е. заболевание с невыясненным происхождением. Этот факт делает лечение сколиотической болезни особенно трудным

Цель работы - изучить и обобщить важность нетрадиционной физической культуры как самого доступного и малозатратного средства, направленного на профилактику и лечение сколиоза.

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

Основная часть. Лечение сколиоза включает в себя общеукрепляющие физиотерапевтические процедуры, здоровое питание,

лечебную физкультуру (ЛФК), лечебный массаж, акупунктуру и акупрессуру. В настоящее время для профилактики и лечения сколиоза применяется корсетолечение с применением пассивных и активно - корригирующих корсетов. Все эти методы рекомендуется применять строго индивидуально. Считается, что полностью излечить сколиоз можно только в детском возрасте, до окончания роста скелета, а для взрослых пациентов можно лишь остановить развитие болезни или добиться косметического эффекта.

Важным условием успешного лечения является полноценное и богатое витаминами питание, регулярное пребывание на свежем воздухе, подвижные игры. Постель должна быть жесткой. Стул и стол на рабочем месте должны соответствовать росту человека. Нужно следить, чтобы ребёнок сидел за столом прямо, а ноги его при этом достигали пола. Важна также правильная установка света, а при нарушении зрения обязательная его коррекция. Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки. При длительном сидении необходимо соблюдать следующие правила: сидеть неподвижно не дольше 20 минут; сидя, как можно чаще меняйте положение ног - ступни вперед, назад, поставьте их рядом, потом, наоборот; старайтесь сидеть «прямо», затем сядьте на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, выпрямите спину и, если можно, снимите часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники; периодически делайте специальные компенсаторные упражнения; старайтесь максимально прогнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть её вниз. Эти упражнения позволяют в какой то степени исправить недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом. Особое место при профилактике сколиоза занимает правильная осанка. Она делает нас не только более привлекательными, но и во многом способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма, является профилактикой сколиоза.

Выводы. Как известно, сколиоз возникает из-за нехватки витаминов в организме, деструктивном изменении в хрящевой и костной ткани позвоночного столба и слабых мышцах, которые не могут удерживать перекосящий позвоночник, из-за чего, со временем, позвоночник искривляется. Делая вывод по данной проблеме, необходимо отметить, что есть два вида лечения сколиоза - консервативный и оперативный. Консервативный метод включает в себя разгрузку и исправление искривления позвоночника. С этой целью рекомендуется использовать ортопедические корсеты, индивидуальную лечебную физкультуру, корсетотерапию, физиотерапию, курсы витаминотерапии, электростимуляцию мышц спины и массаж. Оперативный метод назначается в тяжёлых случаях заболевания,

когда значительно и быстро прогрессирует сколиоз. Этот способ лечения заключается в установке хирургическим путём, различных по роду механических эндокорректоров, которые имеют свойство исправлять кривизну позвоночника.

Литература

Кудрицкий, В.Н. Оздоровительная физическая культура в режиме дня студентов / В.Н.Кудрицкий // Методические рекомендации. – Брест. БрГТУ. – 71с.

УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОК

Е.В. Котович, 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Без достаточно развитых силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

В учебно-тренировочном процессе тренеру очень важно получать сведения об изменении уровня развития физических качеств и в зависимости от этого оценивать эффективность применяемой методики тренировки, вовремя вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Цель работы – определение уровня физической подготовленности дзюдоисток различной спортивной квалификации.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования решались следующие задачи:

1. Выявить особенности развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у дзюдоисток различной спортивной квалификации.

2. Сопоставить показатели силовых, скоростно-силовых и координационных способностей дзюдоисток различной спортивной квалификации.

Материалы и методы. Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных материалов.

В исследовании приняли участие дзюдоистки первой весовой категории: первого разряда – 5 человек, 3 кандидата в мастера спорта и 2 мастера спорта.

Для выявления особенностей проявления силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у дзюдоисток проводились контрольные испытания, которые позволили определить уровень их развития. Измерялись скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см), силовая выносливость (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз), координационные способности (челночный бег 4×9 м, с).

Содержание. Из таблицы видно, что физическая подготовленность зависит от спортивного мастерства дзюдоисток. Так, показатели координационных способностей (челночный бег 4×9 м) у дзюдоисток-мастеров спорта выше, чем у дзюдоисток-кандидатов в мастера спорта на 0,2 с, а в сравнении с перворазрядницами на 5,5 с и между этими показателями наблюдаются статистически значимые различия ($p < 0,05$). Результаты в челночном беге 4×9 м у дзюдоисток-кандидатов в мастера спорта статистически отличаются от перворазрядниц ($p < 0,05$).

Таблица – Показатели общей физической подготовленности дзюдоисток первой весовой категории

Контрольные упражнения	Статистические параметры					
	Квалификация					
	Первый разряд		Кандидаты в мастера спорта		Мастера спорта	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Челночный бег 4×9 м, с	9,8	0,3	9,5	0,4	9,3	0,3
Прыжок в длину с места, см	178,0	4,2	187,0	8,1	189,0	8,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31,0	3,1	38,5	3,8	40,5	4,2

Показатели прыжка в длину с места, характеризующие скоростно-силовые способности, выше у дзюдоисток-мастеров спорта, но статистически достоверных различий между ними не наблюдается ($p > 0,05$).

В прыжке в длину с места имеются статистически значимые различия между показателями мастеров спорта и перворазрядниц ($p < 0,05$).

Результаты, полученные в силовом тесте (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз) показали, что между показателями

дзюдоисток-мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта существенных различий не наблюдается. Они наблюдаются между показателями мастеров спорта и перворазрядниц, а также кандидатов в мастера спорта и перворазрядниц ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, чем выше уровень мастерства у дзюдоисток, тем лучше развиты физические качества, в частности силовые, скоростно-силовые и координационные.

Воспитание высококвалифицированных спортсменов – это многолетний настойчивый труд, требующий творческого подхода и знаний в обеспечении учебно-тренировочного процесса, это постоянный поиск новых путей его совершенствования.

УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

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

Научный руководитель – *Л.В. Шукевич*, к.п.н., доцент

Введение. В.К. Бальсевич отмечает, что высокий уровень спортивных достижений в современном спорте, повышение объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса требует преобразований в технологии спортивной подготовки, в направлении усиления их опоры на закономерности естественного развития физического потенциала человека, использование здоровьесформирующих технологий физического воспитания и спортивной тренировки.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения.

Уровень спортивного мастерства обусловлен множеством факторов, среди которых бесспорно физическая и психическая подготовленность дзюдоистов. Не вызывает сомнений важность скоростной, скоростно-силовой и координационной подготовленности дзюдоистов, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства дзюдоистов базируется на высоком потенциале его физической подготовленности.

Целью работы является определение уровня физической подготовленности дзюдоистов различной спортивной квалификации.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

3. Выявить особенности развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у дзюдоистов различной спортивной квалификации.

4. Сравнить показатели силовых, скоростно-силовых и координационных способностей дзюдоистов различной спортивной квалификации.

Материалы и методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие дзюдоисты первой весовой категории: первого разряда – 7 человек, 3 кандидата в мастера спорта и 2 мастера спорта.

Исследование было проведено на базе учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Нами проводились контрольные испытания, которые позволили определить уровень развития скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, см), силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз), координационных способностей (челночный бег 4×9 м, с).

Содержание. В таблице рассмотрены показатели общей физической подготовленности дзюдоистов различной спортивной квалификации.

Таблица – Показатели общей физической подготовленности дзюдоистов первой весовой категории

Контрольные упражнения	Статистические параметры					
	Квалификация					
	Первый разряд		Кандидаты в мастера спорта		Мастера спорта	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Челночный бег 4×9 м, с	7,1	0,2	7,0	0,3	6,9	0,4
Прыжок в длину с места, см	225,5	4,0	229,5	5,7	231,8	6,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	55,2	3,1	62,6	4,7	63,8	5,1

Данные из таблицы позволяют констатировать, что результаты, полученные при выполнении челночного бега, не имеют существенных различий между дзюдоистами – мастерами спорта, кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками ($p > 0,05$). Аналогичная картина наблюдается в скоростно-силовом тесте (прыжок в длину с места).

Данные тестирования сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, показали, что между показателями дзюдоистов – мастеров спорта и показателями кандидатов в мастера спорта не наблюдается статистически значимых различий ($p > 0,05$). Они наблюдаются между показателями мастеров спорта и перворазрядников, а также кандидатов в мастера спорта и перворазрядников ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, полученные результаты в эксперименте свидетельствуют, что общая физическая подготовленность дзюдоистов зависит от спортивной квалификации спортсменов.

Литература

Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЕ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.А.Крамаренко, 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Головач М.В.**, к.б.н.

Введение. Зона субмаксимальной мощности в отличие от работы максимальной мощности при более длительной нагрузке вызывает резкое усиление кровообращения и дыхания, что обеспечивает доставку к мышцам значительного количества кислорода в момент выполнения физической работы. При работе субмаксимальной мощности потребление кислорода увеличивается от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ кислородного запроса, дыхательная функция нарастает до максимума. Роль вегетативных сдвигов в снижении мышечной работоспособности повышается. Решающее значение имеют высокие ритмы проприоцептивной и хеморецептивной импульсации, связанной с метаболическими сдвигами во внутренней среде организма. К основным механизмам утомления при работе субмаксимальной интенсивности можно отнести: лимит мощности тканевых буферных систем; угнетение деятельности центральных нервов вследствие интенсивной афферентной импульсации с проприорецепторов скелетных мышц; длительное и сильное возбуждение двигательных нервных центров; дефицит кислорода; накопление молочной кислоты и продуктов обмена; снижение сократительной способности мышц, что вызывает значительное напряжение регуляторных механизмов систем жизнеобеспечения

организма человека [1, 2]. Изучение данной проблемы и посвящено наше исследование.

Методы и материалы. Исследование провели на 4-х студентах факультета физического воспитания 31, 32, 33 и 34 групп, занимающиеся футболом, греблей, самбо, борьбой. Для регистрации физиологических показателей использовали следующие приборы: секундомер, тонометр, кистевой динамометр, спирометр, рефлексометр.

Испытуемые выполняли педалирование на велоэргометре в максимально возможном темпе в течение 5 минут. До начала работы и во время работы у испытуемых были измерены следующие физиологические показатели: легочная вентиляция (ЛВ), артериальный пульс за 60 сек (ЧСС), артериальное давление (АД), сила мышц кистей (СК) и время реакции (ВР). После выполнения работы на велоэргометре у испытуемых в период восстановления ежеминутно измеряли вышеуказанные показатели до полного их восстановления. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке.

Результаты и их обсуждение.

Показатели		До работы	Работа (3 мин)	Восстановление				
				1 мин	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин
ЛВ	31	2,9	8,6	6,2	4,7	3,6	-	-
	32	12	23,2	16	15,2	14	12	12
	33	6,4	10,8	7,6	5,6	-	-	-
	34	15,6	22,4	22	21,2	26	15,2	14
	Хср.							
ЧСС	31	78	130	120	102	84	-	-
	32	66	114	96	78	66	66	-
	33	72	120	84	90	90	86	70
	34	60	78	102	90	72	72	60
	Хср.							
АД	31	128/89	150/95	137/83	120/96	122/61	-	-
	32	115/65	145/80	140/80	135/78	128/80	115/70	115/65
	33	133/78	255/154	139/89	-	120/62	-	-
	34	120/80	125/85	140/90	140/80	130/80	130/80	120/80
	Хср.							
СК	31							
	32	52/52	54/54	46/46	50/50	52/52	52/52	
	33	40/40	40/40	4-/40	-	-	-	-
	34	52	52	51	52	50	51	51
	Хср.							
ВР	31	-0,2	+11	-1	+5	+3	-	-
	32	-2	-4	+5	-4	+2	-4	+1
	33	-3	-	-6	-	-5	-4	-3
	34	+1	-0,2	1	5	-5	-5	8
	Хср.							

Вывод. При динамической работе субмаксимальной интенсивности аэробного характера наблюдаются увеличение ЛВ, ЧСС, АД. Увеличивается время реакции.

Литература

1. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта : метод. указания для студ. днев. и заоч. отд-ний фак. физ. воспитания / [сост.: Н.К. Севаневский, М.В. Головач] ; Изд-во БрГУ, 2007. – 20 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб / Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ У БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРИ ПОМОЩИ МОДИФИЦИРОВАННОГО ТЕСТА КОНКОНИ

Н.Н. Кузич, магистрантка, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.В. Шаров**, к.п.н., доцент

Введение: А.В. Шаровым и А.И. Шутеевым в 1991 году были предложены 10 режимов специфической тренировочной деятельности, на основе стандартных подходов в классификации нагрузок (построение зависимости «скорость бега – расстояние»). Детализация основных режимов деятельности показала, что даже в «аэробных» режимах существует взаимодействие между аэробными и анаэробными источниками энергообеспечения. Учитывая большой разброс данных по классификации нагрузок, авторами было решено провести исследования индивидуальных профилей тренировочных нагрузок по взаимосвязи «ЧСС – скорость бега». Нами на основе проведенных ранее исследований актуализируется необходимость индивидуализации тренировочных режимов на основе выявления отдельных зон интенсивности нагрузок по показателям ЧСС и скорости бега [1].

Материалы и методы. Использовался метод анализа литературных источников.

Содержание. В качестве исследуемых параметров деятельности, применялся тест – 12-14 x 400м с постепенным повышением скорости бега. Построение зависимости «ЧСС – скорость бега» было удобно для определения момента анаэробного перехода, предложенного в тесте Конкони. Интервал отдыха находился в пределах 30 – 40 с, необходимых для регистрации

пальпаторного определения ЧСС и подготовке к новому забегу. Скорость бега задавалась по индивидуальному пробеганию 100м отрезков [2].

Показатели ЧСС регистрировались с помощью портативной системы «Вектор – 4» и интерпретировались на компьютере.

Графический анализ (в редакторе Microsoft Excel) показал неравномерность взаимосвязи «ЧСС – скорость бега» и выявил: 2 наклонных участка, горизонтальных и экспонентоциальный. Интерпретации данных участков с точки зрения современных знаний механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, позволяет трактовать 6 следующих тренировочных режимов:

1. Аэробный – до АЭП, небольшое увеличение ЧСС – «дрейф» на 10 уд/мин, (ЧСС – 120–150 уд/мин, скорость бега V - 2,75- 3,33 м/с).

2. Пороговый – от АЭП до АНП – выраженный наклонный участок, (ЧСС – 140-175, V – 3,13 – 4,17 м/с).

3. Темповый – от АНП до МПК, экспонентоциальное увеличение ЧСС (ЧСС – 165 -185, V – 3,57-4,60 м/с).

4. МПК – горизонтальный участок с небольшим «дрейфом» до 5 уд/мин (ЧСС – 178-195 уд/мин, V – 4,40-5,40 м/с).

5. Анаэробный – наклонное увеличение до максимальной ЧСС (ЧСС – 180-210 уд/мин, V – 5,20-5,8 м/с).

6. Соревновательный – горизонтальный участок, максимальная ЧСС (ЧСС – 185-210 уд/мин, V – 5,4-6,2 м/с).

Показанные в скобках полученные значения ЧСС и скорости бега для исследуемой группы бегунов указывают на необходимость индивидуализации отдельных режимов, как по скорости бега, так и по функциональной интенсивности. Пилотажная проверка отдельных тренировочных занятий на уровне 1, 2 и 3 режимов показала постоянное завышение интенсивности по показателю ЧСС на одну-две зоны. Почти в 30% случаев начиная с темпового режима окончание тренировки проводилось в зоне максимальной ЧСС, что говорит о соревновательной направленности выполняемого упражнения. В результате этого последовательно прорабатываются отдельные зоны, что вызывает большое межсистемное интегрирование, оказывая скорее соревновательное напряжение, чем тренировочное [1].

Выводы: Последние данные позволяют говорить, что показатель ЧСС достаточно эффективно отражает и такие состояния как максимальное потребление кислорода и анаэробную производительность. Предложенный тест может служить адекватным методом индивидуализации тренировочного процесса в видах спорта на выносливость. Для этого необходимо периодически устанавливать верхние и нижние границы используемых режимов и давать рекомендации по организации средств подготовки.

Литература

1. Шаров, А.В. Взаимодействие основных тренировочных и соревновательных режимов в беге на длинные и средние дистанции / А.В. Шаров, А.И. Шутеев // Оптимизация физического воспитания студентов в ВУЗе: Материалы науч.-практ. конф. посвященной 70-летию Белорусского политехнического ин-та. – Минск, 1991. – С.144–145.
2. Шаров, А.В. Управление функциональным состоянием бегунов на средние и длинные дистанции как основной компонент тренировки / Т.П. Юшкевич, А.В. Шаров // Proces doskonalenia treningu i walki sportowej. – Tom 2. – Warszawa: AWF, 2005. – S. 284–286.

ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ИХ ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ

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

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

Введение. Данная работа посвящена изучению и обобщению теоретических материалов по организации здорового образа жизни студентов и влиянию вредных привычек на их здоровье; по исследованию динамики показателей физической подготовленности студентов на протяжении календарного года, определению уровня физических кондиций и двигательного возраста человека. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволили уточнить понятия здорового образа жизни, физических кондиций, физической подготовки и подготовленности, выявить закономерности развития физических качеств, влияние пагубных привычек на здоровье студентов.

Материалы и методы. Использовался метод анализа литературных источников.

Содержание. Стоит отметить, что не последнюю роль в физическом развитии и в физическом воспитании студентов играет организация их образа жизни. Здоровью молодёжи не способствуют и значительные учебные перегрузки, а также рост асоциальных явлений молодёжной среде, вызванных нерациональной организацией досуга. Излишние домашние задания повышают утомляемость студента, раздражимость и даже физические недомогания (головные боли, боли в спине и т.д.), которые не могут позволить студенту выполнить физические упражнения более качественно.

Именно поэтому необходимо ограничивать время занятий или хотя бы разбавлять их небольшими «переменами», включающими в себя пару-

тройку упражнений. Эти упражнения не должны заставлять организм сильно напрягаться. Но дело не только в ВУЗе и нагрузках: в наши дни складывается довольно неблагоприятная молодёжная среда. Лишь в некоторых субъектах нашей страны молодёжь заинтересована проблемами, которые действительно должны их интересовать. Остальные пренебрегают современными интересам, предпочитая, как им кажется, более важные вещи (принадлежность к какой-либо субкультуре, компанию друзей, где имеет место выпивка, наркотические средства и т.д.).

Студенты, чей график и ритм дня отвечают его интересам, потребностям и желаниям, получают более положительные результаты от своего режима дня, нежели остальные учащиеся. Физические кондиции, или физическое состояние студентов, ведущий активный образ жизни, находятся на более высоком уровне по сравнению со студентами, предпочитающими движениям сидения за компьютером.

В процессе занятий физическими упражнениями успешно укрепляется мышечно-суставный аппарат, снижается масса тела, улучшается липидный (жировой) обмен, снижается содержание в сыворотке крови холестерина и триглицеридов, артериальное давление улучшается функция центральной нервной системы, кровоснабжение в сердечной мышце, повышается переносимость большими физическими нагрузок, улучшается толерантность к нагрузке, кроме того, наступает выраженный закаливающий эффект, укрепляется сопротивляемость организма к различным экстремальным воздействиям и т. д.

Вывод. В ходе исследования было выявлено, что уровень физических кондиций находится в тесной взаимосвязи с организацией и распорядком дня учащихся. Здоровый образ жизни способствует повышению уровня физических кондиций, а не здоровый – его снижению.

Литература

1. Богданова, В.А. Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта / В.А. Богданова : Тюменский государственный университет, факультет физ. культуры. – Тюмень: Вектор Бук, 2005. – 134с.

2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : Учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2002. – 264с.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский – М.: Ф и С, 1966. – 200 с.

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

П.Г. Леванюк, 1 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

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

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

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

Материалы и методы. Мною было проведено анкетирование студентов 1-го курса физико-математического факультета, в котором приняло участие 98 человек. Всем участникам был задан вопрос: «Ваше отношение к занятию по физической культуре в университете?» и 3 ответа: «Нравится», «Не нравится», «Не могу определиться».

Содержание. Анкетирование было проведено в 3 этапа. На 1 этапе – опрос был проведён до занятий по физической культуре, результат которого: 71 чел. ответили положительно «Нравится», 19 чел. ответили отрицательно «Не нравится», 8 человек не определились. На 2 этапе – опрос был проведён после занятий физической культурой, занятие проходило с невысокой нагрузкой и большая часть времени было уделено игровым и соревновательным упражнениям, результат: 89 чел. ответили «Нравится», 5 чел. ответили «Не нравится», 4 человека не определились. На 3 этапе - опрос был проведён после занятия физической культурой, занятие проходило с большими физическими нагрузками, большая часть времени было уделено развитию общей и скоростно-силовой

выносливости. Результат: 41 чел. ответили «Нравится», 50 чел. ответили «Не нравится», 7 не определились.

Итоги 3 этапов анкетирования студентов изобразим в виде диаграмм:



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

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

Литература

1. Гулько, И.С. Тем, кто ищет здоровье. Краткое пособие по собственному самооздоровлению для слушателей общественного университета и школ здоровья / И.С. Гулько – Минск, 1999. – 39 с.
2. Кряж В.Н., Трофименко А.М. Физическое воспитание студентов. Методическое пособие для преподавателей физического воспитания вузов и студентов / В.Н. Кряж – Минск, 1993. – 26 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Ж.В. Левенкова, 2 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Е.И. Гурина*, ст. преподаватель; *В.И. Яглык*, преподаватель

Введение. В теории физического воспитания детей и молодёжи известны физические упражнения из гимнастики хатха-йоги, поддающиеся строгой регламентации и сочетающие в себе комплексность воздействия на организм человека. Основными средствами воздействия являются упражнения в движении (виньясы), статические упражнения (позы), дыхательные и релаксационные упражнения. Однако на практике такие упражнения используются крайне редко ввиду отсутствия научно-методического сопровождения их обоснованного применения.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы.

Содержание. Сначала занятия можно провести обычную разминку, которая активизирует деятельность центральной нервной системы и внимание учащихся. Эти упражнения способствуют подготовке опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части урока. Можно провести разминку с использованием подготовительного комплекса йоги «Приветствие солнцу».

Методические условия. При выполнении комплекса упражнений необходимо чётко соблюдать режим согласования физиологически закономерных фаз дыхания и исходных положений. Это методическое условие является доминирующим. При этом используется дыхательное сопровождение с естественным вдохом, выдох происходит при почти закрытой голосовой щели, отчего возникает специфический «внутренний» (гортанный) шум. Для учащихся с заболеваниями органов зрения и сердечно-сосудистой системы, с низким функциональным состоянием следует ограниченно использовать глубокий наклон туловища вперёд. В таких случаях наклон можно делать только до параллели туловища с полом и последующим перемещением (предотвращение чрезмерного прилива крови к голове, к органам зрения).

Особенности техники. Последовательность выполнения:

1. ИП: основная стойка.
2. Вдох, руки через стороны вверх.
3. Продолжительный выдох, одновременно руки вдоль туловища вниз до пояса и наклон туловища вперёд и вниз, пальцы рук касаются пола.
4. Вдох, туловище слегка приподнять до параллели с полом.
5. Выдох, принять полный упор лёжа.
6. Вдох в неподвижном положении упора лёжа.
- 7—8. Спокойный выдох, последовательно принять упор лёжа на коленях, затем вытянуть таз назад и опустить вниз (ягодицы касаются пяток), руки вверх.
9. Вдох, принять полный упор лёжа.
10. Выдох, принять положение лёжа на груди, руки согнуты.

11. Вдох, упор лёжа на прямых руках с прогибом туловища.

12–14. Выдох, последовательно принять упор лёжа на коленях, затем вытянуть таз назад и опустить вниз (ягодицы касаются пяток), руки вверх.

15. Вдох, принять упор лёжа на коленях.

16–18. Выдох, принять положение приседа, ладони на полу под грудью.

19. Вдох, последовательно руки через стороны и туловище вверх.

20. Выдох, опустить руки через стороны вниз, принять ИП.

Особенности методики обучения. На первом этапе при обучении комплексу необходимо использовать только расчленённый метод с акцентом на совершенствование техники выполнения каждого отдельного движения в сочетании с фазой дыхания. Далее следует применять расчленённо-конструктивный и целостный методы обучения. Основной задачей является синхронизация переходов и связок движений с фазами дыхания.

Дозировка: 5-6 серий по 2 повторения с отдыхом в 1 мин между сериями или 3 серии по 4 повторения с отдыхом в 2 мин между сериями в основной части урока (16-18 мин). На этапе совершенствования навыка выполнения комплекса можно использовать 2 серии по 6 повторений с отдыхом в 2-3 мин между сериями в основной части урока (16-18 мин).

Выводы. Построение учебного процесса физического воспитания необходимо организовывать на качественно новом подходе, применяя, наряду с общепринятыми физическими упражнениями, нетрадиционные средства оздоровления. Такие средства активно используются в спорте и лечебной физкультуре, но в физическом воспитании вузов только начинают применяться.

Литература

1. Рябинин, С. П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. П. Рябинин. – Красноярск, 2005. – 162 с.

2. Разницын, А. В. Физические нагрузки и пунктурная рефлексотерапия в реабилитации студентов: автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 14.00.12 / А. В. Разницын; Гродненский гос. мед. ин-т; Московский мед. стоматол. ин-т им. Н. А. Семашко. – М., 1999. - 41 с.

3. Семенова, Д. И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей / Д. И. Семенова // Физическая культура. – [Электронный ресурс]. - 2005. – Режим доступа : <http://www.lib.sportedy.ru/press/fkvot/2005...> – Дата доступа : 07.09.2006

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Л.А. Левкович, 2курс, ЭФ (БрГТУ)

Научный руководитель – **В.А. Филиппов**, ст. преподаватель

Введение. На современном этапе к предмету «Физическое воспитание» в вузах предъявляются повышенные требования. Он должен обеспечивать не только развитие физических качеств, но и оздоровительный эффект, играть образовательную роль в повседневной жизни студентов.

В связи с этим нами был апробирован вариант включения средств оздоровительной аэробики в занятия по физическому воспитанию студентов.

Цель. Определить влияние занятий оздоровительной аэробикой в ходе физической культуры на показатели общей физической подготовленности студенток.

Материалы и методы исследования:

1. Методы сбора и анализа текущей информации;
2. Метод получения анализа ретроспективной информации;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод математической обработки результатов исследования.

Содержание. Методика проведения занятий с использованием средств оздоровительной аэробики включает 4 части.

Первая часть занятия – разминка. Состоит из несложных в координационном плане упражнений, выполняемых с небольшой амплитудой.

Вторая часть – основная аэробика. Состоит из серии основных шагов на 8 счетов (одна восьмёрка). Четыре восьмёрки, объединённые вместе, называют блоком.

Третья часть – силовая, основная. Направлена на укрепление одной мышечной группы. Состоит из подходов, включающих 5-6 целенаправленных упражнений на одну мышечную группу. Таких подходов должно быть 2-4 в структуре одного занятия.

Четвёртая часть – заключительная. Она направлена на восстановление дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Включает упражнения на расслабление и восстановление частоты сердечных сокращений.

Эффективность включения данного метода в занятия физической культурой определялась в ходе педагогического эксперимента по

результатам тестирования выносливости – челночный бег, теста на гибкость, теста на силу.

Исследование проводилось на базе Брестского государственного технического университета со студентками 2-го курса дневной формы обучения. Были сформированы 2 группы – контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой. Девушки занимались по обычной программе, а также с использованием оздоровительной аэробики 3 раза в неделю по 2 академических часа в течение одного года.

Для определения развития уровня быстроты испытуемые выполняли тест в беге на 100 метров. Было установлено, что у девушек, занимающихся в контрольной группе, так же как и у студенток экспериментальной группы, уровень развития быстроты составил 15,2 секунды. Соответственно занятия в обеих группах способствуют поддержанию и развитию скоростных способностей.

При оценке силовых способностей студентками выполнялся тест на сгибание и разгибание рук в упоре лежа. У девушек контрольной группы полученный результат свидетельствует о невысоком уровне развития силы – средний показатель составил 30,3 раза. Силовые способности испытуемых, занимающихся аэробикой, соответствуют высокому уровню – 38,9 раза.

Полученные результаты в беге на 1000 метров показали, что у девушек контрольной группы средний результат составил 4 минуты 50 секунд. У студенток экспериментальной группы результат в беге был значительно выше, чем в контрольной группе, и составил 3 минуты 48 секунд.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики проведения занятий физической культурой с использованием средств оздоровительной аэробики.

Литература:

1. Сыченков В.В. Физическая культура и спорт как фактор ориентации студентов на здоровый образ жизни // Вестник Балтийской педагогической академии: Научное издание. Вып. 56. Т. I. – СПб.: БПА, 2004. С. 71-12.
2. Суханов А. И. Здоровье и образ жизни: Учебно-методическое пособие / А. И. Суханов, Д. Н. Давиденко. – СПб.: ВИФК, 2003.
3. Жерносек А. М. Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой / А. М. Жерносек, М. Ю. Ростовцева // Вестник спортивной науки. 2006. №4. С. 37-39.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

А.С. Литвинчук, 2 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Учебные занятия являются основной организационной формой физического воспитания. Одной из важнейших задач физического воспитания является социальная реабилитация человека, страдающего каким-либо заболеванием, т.к. жизнь предъявляет одинаковые требования к студентам как основной, так и специальной медицинской группы. Организация и методика учебного процесса в специальных медицинских группах имеют свои особенности.

Содержание. Преподаватель физвоспитания должен ориентироваться в классификации различных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, уметь определить физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний, знать сроки допуска студентов к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.

При проведении занятий со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, необходимо давать упражнения, направленные в первую очередь на придание правильной осанки и на нормализацию функции ОДА. Не следует допускать чрезмерных нагрузок, особенно в положении стоя, подъеме тяжестей, выполнения упражнений на тренажерах и др. Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем позвоночник режиме, лежа, и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и релаксацию.

Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий, желательна на улице, то есть физкультура в сочетании с закаливанием. Занятие строится так, чтобы преобладали циклические движения (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, лыжные прогулки, катание на коньках, дыхательные упражнения). В зимнее время нужно следить, чтобы студенты дышали через нос. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием и т.п.

При заболеваниях органов дыхания в занятие включают ходьбу, дозированный бег, игры, различные эстафеты, упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, в зимнее время (при безветрии и слабом морозе) — лыжные прогулки, катание на коньках и др. В холодную, ветреную погоду не следует проводить занятия на улице, особенно страдающим бронхиальной астмой. При проведении занятий в зале акцент делается на правильное ритмичное дыхание, а также на

дыхание с акцентом на выдохе (бронхиальная астма, обструктивный бронхит и др.).

При заболеваниях глаз не показаны упражнения на поднятие тяжестей (штанги, гири и пр.), прыжковые упражнения, прыжки в воду.

При болезни почек и мочевых путей занятия физкультурой проводятся в период ремиссии. В занятие включают дозированную ходьбу, бег, подвижные игры (или элементы спортивных игр), лыжные прогулки, общеразвивающие и дыхательные упражнения. В летнее время — езда на велосипеде (при мочекаменной болезни предварительно выпить 0,5—0,75 л жидкости), ходьба по пересеченной местности. При опущении почки исключают прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений и плавание.

При заболеваниях органов пищеварения следует щадить брюшной пресс, избегать упражнений на тренажерах. Лучше включать общеразвивающие упражнения в положении сидя, с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»).

Средства физической культуры, применяемые в специальных медицинских группах, отличаются лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения, длина дистанции и т.д. В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студента.

Выводы. При каждом заболевании, как бы ни были глубоко нарушены функции органов и систем организма, всегда можно подобрать средства и методы занятий физическими упражнениями, факторы закаливания, которые способны улучшить состояния организма и восстановить работоспособность студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. И хотя переходят студенты из СМГ в подготовительную крайне редко, т.к. страдают «букетом» хронических заболеваний, тем не менее, и у них происходят положительные изменения в развитии физических качеств, в двигательных умениях, что в итоге обеспечит им полноценную творческую жизнь и успехи в будущей профессиональной деятельности.

Литература:

1. Дубровский В.Н. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений, - 3-е изд.: испр. и доп. /В.Н. Дубровский. – М: Гуманит. изд центр ВЛАДОС, 2004. - 624с.

2. Титова Т.М. Физическая культура в специальной медицинской группе: организация занятий со старшеклассниками/ Т.М.Титова, Т.В.Степанцова, В.Л.Чудов. – М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА НА ПОВТОРНУЮ НАГРУЗКУ

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

Научный руководитель – *Головач М.В.*, к.б.н.

Введение. Восстановительные процессы проходят не только после окончания той или иной деятельности, но и непосредственно при ее выполнении. Восстановление – это не только процесс возвращения организма к предрабочему состоянию, но период в который происходят также изменения, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма (положительный кумулятивный эффект).

Материалы и методы. Исследование было проведено на 4 студентах (2 девушки и 2 юноши) факультета физического воспитания разной степени тренированности. Мы измеряли пульс, кровяное давление, силу мышц кисти, время двигательной реакции и легочную вентиляцию до работы, на 1-ой, 2-ой и 3-ей минуте работы и по минутам до полного восстановления. В качестве экспериментальных нагрузок применялась повторная работа на велоэргометре в максимально возможном темпе продолжительностью 3 минуты.

Содержание. Работа проводилась на четырёх испытуемых поочередно. Данные изменения физиологических функций представлены в таблице.

Исследуемая функция	№	До работы	Работа ₂			Восстановление ₂ по минутам				
			1	2	3	1	2	3	4	5
Легочная вентиляция, л	1	5,6	12,8	14,4	18	3,4	2,4	4		
	2	1,6	18	19	20					
	3	10,4	10,4	9,6	14	8	8,8	5,6	8,2	8
	4	5,6	12	18	18	11,6	5,2	5,8	5,2	5,8
Пульс за 1 мин., (уд./мин.)	1	60	108	114	120	90	84	84	78	55
	2	54	96	102	126	90	78	66	60	
	3	84	120	138	144	156	114	96	90	84
	4	72	102	132	138	132	108	90	84	78
Кровяное давление, мм рт. ст.	1	93/60				138/90	130/80	128/76	117/70	100/63
	2	116/66				155/83	150/80	137/70		
	3	140/67				179/80	154/83	141/78	144/68	
	4	111/54				140/71	131/71	120/69	116/64	
Сила кистей, кг	1	25				23	23	22	24	25
	2	27				25	25	26	25	27
	3	40				39	39	40	40	39
	4	41				35	35	37	38	38
Время реакции, с	1	-1					+1	+1	-1	
	2	+1					0	+1	+1	
	3	-1				-3	+2	+1	-2	+3
	4	+2				-3	+1	+2	+3	+1

Выводы. Все 4 испытуемых спортсмена ФФВ обладают средним уровнем тренированности. Восстановление происходит своевременно и протекает равномерно. Следует отметить, что у второго испытуемого процесс восстановления проходил значительно быстрее, чем у остальных. Перед работой ЧСС у второго испытуемого равно 54 уд/мин, что свидетельствует о спортивной брадикардии.

Литература

1. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта: метод. указания для студ. дневн. и заочн. отд-ний фак. физ. воспитания / [сост.: Н.К. Саваневский, М.В. Головач].

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб / Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

А.П. Луцык, 4 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Процесс сохранения и укрепления здоровья будет эффективным на основе ценностного отношения к здоровью. При этом осознанное отношение к своему здоровью является одним из важных показателей общей воспитанности личности.

Целью нашего исследования являлось изучение отношения студентов социально-педагогического факультета БрГУ им. А.С. Пушкина к своему здоровью, а именно место здоровья среди других ценностей. Было проведено анкетирование студентов 1-4 курсов. Общее количество респондентов составило 174 человека. Респондентам было предложено расположить в порядке ценностной значимости следующие слова: счастье, дружба, деньги, труд, учеба, свобода, любовь, здоровье, семья, дети и др.

Результаты исследования показали, что у 32,2% студентов социально-педагогического факультета ценность «здоровье» стоит на первом месте, у 21,2% респондентов на втором месте, у 12% обучающихся – на 3 месте и т.д. Следует отметить, что лишь 5% студентов данную ценность определили на последние места.

Анализ опроса позволил выявить определенную динамику спада значимости ценности «здоровья» от курса к курсу. Так, на первом курсе 75% студентов поставили данное понятие на первые места (1-3 по

значимости), на втором – 68,8% респондентов, на третьем – 63% обучающихся и на четвертом – 58,3% соответственно.

Таким образом, можно предположить, что в образовательном процессе не уделяется должного внимания вопросам формирования отношения к здоровью как ценности. Несомненно, неизмеримая роль принадлежит физической культуре. Непосредственно на занятиях по физической культуре студенты знакомятся с различными способами и методами укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Но считаем необходимым повысить роль личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни.

Здоровье как ценность требует серьезного отношения и должно быть не самоцелью, а средством для хорошего самочувствия, для реализации всех заложенных в человеке возможностей для долгой и здоровой жизни.

РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.С. Макута, 5 курс, факультет физической культуры
(ГрГУ имени Янки Купалы)

Научный руководитель – **А. И. Шпаков**, к.м.н.

Введение. Плоскостопие является одним из распространенных ортопедических заболеваний. Запущенные случаи плоских стоп влекут за собой глубокие расстройства здоровья детей и приводят к инвалидности и нередко являются причиной возникновения сколиоза [1]. Распространение плоскостопия составляет от 15 до 50% популяции старших дошкольников, что ставит проблему профилактики и коррекции как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей и подростков [2]. В связи с этим возрастает значение организации работ профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и имеется возможность своевременных и регулярных профилактических воздействий [3].

Целью работы явилась оценка динамики изменения формы стопы (по анализу плантограмм) у детей 5-6 лет, занимающихся в условиях общепринятой программы и группах с использованием на занятиях по физической культуре предложенной нами специальной противоплоскостопной дорожки.

Материалы и методы. На протяжении года проведена оценка эффективности реабилитационных и профилактических мероприятий с учетом результатов плантографического исследования и динамики физического развития детей. Коррекционные мероприятия включали занятия на специальной дорожке длиной 1,30 м. и шириной 35 см., разделенной на 6 секторов. Для изготовления был использован ситец, который позволяет при хождении ощущать как крупную, так и мелкую текстуру. Каждый сектор дорожки был заполнен мелкими и крупными наполнителями (каштаны, пшено, керамзит, круглые деревянные палочки длиной 34 см. и диаметром- 1,5 см., крупная фасоль, гречка). Чередование различных по форме и структуре материалов позволяет точно воздействовать на нервные окончания стоп. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов (контрастный массаж).

Содержание. В результате проведения цикла занятий у детей экспериментальной группы субъективно уменьшились или прекратились боли в конечностях, восстановилась рессорная функция стопы, укрепились ослабленные мышцы ног, улучшилась координация движений, начала формироваться правильная и красивая походка.

Хождение по противоположностопной дорожке оказало общий оздоровительный эффект через улучшение кровообращения, изменение тонуса мышц, повышение иммунитета и стрессоустойчивости, снижение усталости и утомления.

Выводы. Специальные упражнения на предложенной нами противоположностопной дорожке для укрепления мышц свода стопы оказывают не только общее, но и локальное лечебное и профилактическое воздействие как на сам опорно-двигательный аппарат, так и на отдельные органы за счет массажа соответствующих рефлексогенных зон.

Литература

1. Красикова, И. С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И. С. Красикова. – С-Пб. : Корона – Принт, 2011. – 128 с.
2. Анисимова, Т. Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова С. А. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
3. Шарманова, С.Б. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. - Челябинск: УралГАФК, 2009. - 112с.

ОСОБЕННОСТИ МИКРОБИОЦЕНОЗА МИНДАЛИН У ДЕТЕЙ Г. ГРОДНО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Ю.А. Махнач, 5 курс, медико-психологический факультет (ГрГМУ),

С.А. Бедин, 5 курс, лечебный факультет (ГрГМУ),

П.Г. Бедин, ассистент, кафедра клинической лабораторной диагностики и иммунологии (ГрГМУ)

Научный руководитель – **С.А. Лялик** – д.м.н., профессор

Введение. Микрофлора любого биотопа, в том числе миндалин, относительно стабильная открытая саморегулирующаяся система, то есть поддерживающая своё количественное и качественное состояние. Поэтому состав и функционирование микробиоценоза зависит, в том числе, и от состояния макроорганизма, т.е. объективно отражает состояние здоровья [0]. Изменение численности и/или появление нехарактерных для данного биотопа представителей микрофлоры описывается термином «дисбактериоз». Не являясь нозологической единицей, дисбактериоз представляет собой благоприятную почву для развития других заболеваний.

Цель: изучить микробный пейзаж поверхности миндалин у детей.

Материалы и методы. Материалом для исследования служила слизь с поверхности миндалин. Забор материала производился во время прохождения планового медосмотра ватными тампонами, которые помещали в универсальную транспортную среду Стюарта фирмы Соран (Италия). Посев, культивирование, идентификация и определение антибактериальной чувствительности микрофлоры проводились в соответствии с действующей инструкцией [0]. Исследования проводились с использованием питательных сред, дисков с антибактериальными препаратами фирмы HIMEDIA (Индия) и тест-систем фирмы BioMerieux (Франция) в микробиологической лаборатории ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». Все дети до забора материала были осмотрены педиатром и отоларингологом и не имели заболеваний миндалин и признаков респираторной инфекции. Было обследовано 9 мальчиков (45,0%) и 11 (55,0%) девочек. Средний возраст обследованных детей составил 12, 0 лет (Q25-75 – 11 – 13 лет). Четверо из обследованных (20,0%) имели достаточно успешный опыт выступления на соревнованиях (различные разряды). Дети представляли следующие виды спорта: плавание – 6 человек (30 %), баскетбол и гандбол – по 3 человека (15 %), стрельба пулевая – 4 человека (20 %), лёгкая атлетика – 2 человека (10 %) и фехтование и вольная борьба – по 1 человеку (5 %). Полученные данные анализировались с использованием пакета прикладных программ Statistica 6.0.

Содержание. Всего было получено 22 культуры. В 50,0 % случаев (11) был выделен золотистый стафилококк, в 18,1 % (4) – патогенный стрептококк, в остальных (7) – резидентная микрофлора. Средний титр выделенного стафилококка составил $4,09 \pm 0,7$, что позволяет трактовать эти изменения, как дисбактериоз. Результаты постановки проб с АБ приведены в таблице 1.

Таблица 1. Чувствительность золотистого стафилококка, выделенного с поверхности миндалин, у здоровых детей к антибактериальным препаратам

Наименование препарата	% чувствительных штаммов	Количество случаев
Бензилпенициллин	0	11
Оксациллин	91,1	11
Цефазолин	100	11
Линкомицин	45,5	11
Ципрофлоксацин	72,7	11
Гентамицин	100	11
Бисептол	81,8	11
Амоксициллин	72,7	11
Эритромицин	81,8	11

При сравнении количества чувствительных штаммов к бензилпенициллину и остальным АБ, а также к линкомицину и оксациллину, цефазолину, гентамицину выявлено достоверное различие. Во всех случаях $p < 0,05$.

Выводы. Золотистый стафилококк широко распространён среди детей, занимающихся спортом. Учитывая, что латентное носительство стафилококка может перейти в любой момент в состояние манифеста, т.е. заболевания, мы считаем, что было бы целесообразным проводить микробиологическое исследование слизи с поверхности миндалин у юных спортсменов в рамках углубленного обследования при поступлении в училище олимпийского резерва.

Литература:

1. Микробиологические методы исследования биологического материала : инструкция по применению: утв. М-вом здравоохранения Республики Беларусь 19.03.2010. – Минск, 2010. – 129 с.
2. Микробиоценоз ротоглотки и кишечника у детей, посещающих дошкольные учреждения / Л.В. Феклисова [и др.] // Эпидемиология и инфекционные болезни. – 2007. – № 4. – С. 14-18.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

В. И. Мисюковец, 2 курс, факультет Организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – **А.Н. Королевич**, преподаватель

Введение. Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора, в особенности для тех молодых людей, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания.

Использование оздоровительных мероприятий в рамках физического воспитания позволяет сохранить здоровье студентов, повысить физическую и умственную работоспособность. С помощью физических упражнений можно поддерживать психофизический потенциал, оказывать воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма[2].

Разнообразие отклонений в состоянии здоровья, различный уровень физической подготовленности предъявляют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп, которые предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями, так как в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, различным уровнем физической подготовленности и работоспособностью [1].

Материалы и методы исследования: анализ научно-практической литературы, результаты медицинских осмотров, анкетирование, статистическая обработка материала.

Содержание. В ходе исследования был проведен опрос 152 студентов 1-3 курсов Полесского государственного университета. Респондентам были предложены вопросы, касающиеся указания заболевания, по которому их определили в специальную медицинскую группу, интересующие их виды физических нагрузок, причины, по которым нет возможности самостоятельно заниматься физической культурой и посещать секции.

На основании полученных данных определено, что наиболее распространенными у студентов являются заболевания органов зрения (31,88%), опорно-двигательного аппарата (27,5%), сердечно-сосудистой системы (21,25%), мочеполовой системы (17,5%) и дыхательной системы (15%). Можно отметить, что более 38% опрошенных студентов имеют функциональные нарушения в нескольких системах и органах.

Предпочтения студентов в отношении интересующих их видов физических нагрузок распределились следующим образом: фигурным катанием хотят заниматься 34% исследуемых, плаванием – 23,1%, ходить в тренажерный зал – 20,5%, спортивным играм и легкой атлетике отдали предпочтение 14,1% и 8,3% занимающихся соответственно.

Проанализировав результаты анкетирования, выяснилось, что у большинства студентов (86,5%) отсутствует возможность систематически самостоятельно заниматься физической культурой и посещать занятия в секциях. Это связано с нехваткой времени (37%), неудобным расписанием (34%) и ограниченным временем посещения занятий (29%).

Среди видов занятий, которые хотели бы ещё посещать студенты, треть опрошенных приблизительно в равной степени выразила заинтересованность в отношении настольного тенниса, дыхательных упражнений, футбола и волейбола.

По результатам анализа данных медицинских осмотров очевидна тенденция снижения численности студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

Выводы. Студентам специальных медицинских групп в процессе обучения требуется больше усилий, вызывающих напряжение физических и психологических ресурсов, что делает крайне актуальной организацию их режима двигательной активности. Именно физическая активность для студентов этих групп является главным источником укрепления и сохранения здоровья, восстановления и регуляции жизненных ресурсов организма. А снижение численности студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, свидетельствует о том, что должное внимание уделяется корректировке их физического состояния и улучшению здоровья.

Литература

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: ФиС, 1986. – 483 с.
2. Коробков, А.В., Головин, В.А., Масляков, В.А. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 386 с.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Н.С. Милашук, магистрант (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А.С.Голенко**, к.п.н., доцент

Потребность в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни особо остро ощущается в настоящее время, когда жизнь современной студенческой молодежи характеризуется повышенными психоэмоциональными и интеллектуальными нагрузками, высоким удельным весом гиподинамии и др. Как заботятся студенты о своем здоровье и что они делают для этого, являлось предметом нашего исследования.

С этой целью было проведено анкетирование студентов 1-4 курсов социально-педагогического факультета. Респондентам необходимо было перечислить средства сохранения и укрепления своего здоровья и ответить на вопрос «Как часто Вы используете названные средства?». Респондентам предлагались следующие варианты ответов: постоянно, без исключения; практически постоянно; по необходимости; очень редко.

Анализ результатов анкетирования показал, что большинство студентов выделяют комплекс средств, которые они используют для укрепления и сохранения своего здоровья, но постоянно и регулярно используют их немногие.

Методом экспертной оценки присваивали каждому студенту балл по таким показателям, как количество средств, используемых для сохранения и укрепления своего здоровья, и частота их использования.

Наибольшее количество респондентов в своей жизнедеятельности используют 1–2 средства сохранения здоровья постоянно либо выполняют комплекс средств (от 3 до 4), но большинство из них редко (соответствует 1 баллу): 41% студентов 1-го курса, 37% – 2-го курса, 17% – 3-го курса и 18% – 4-го курса. К сожалению, многие студенты для сохранения своего здоровья используют комплекс средств (от 3 до 5), большинство из которых они используют постоянно (что соответствует 3 и 2 баллам). Так, на 1-м курсе – 45% студентов, на 2-м курсе – 53% респондентов, 66% – 3-го курса и 60% – 4-го курса.

Таким образом, результаты, полученные в ходе данного анкетирования, указывают на то, что в студенческой среде имеет место расхождение между декларируемыми позициями относительно средств сохранения и укрепления здоровья и реальным использованием их в своей жизнедеятельности.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВАТЕРПОЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Э.А. Молодкин, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. История развития брестского водного поло на сегодняшний день насчитывает уже четверть века. Подготовка специалистов в этой отрасли в Брестской области стоит весьма проблематично. Тем не менее, ватерполисты города Бреста постоянно с достоинством выступают на республиканском уровне, а некоторые учащиеся и выпускники этой школы соревнуются и на международной арене. Как таковой научно-методической литературы по подготовке спортсменов-ватерполистов в настоящее время находится в недостаточном количестве и особенно мало материала по технике способов плавания при игре в водное поло.

Цель работы – выявить отличительные особенности техники способов плавания у ватерполистов.

Методы исследования. В нашем исследовании мы применяли методы – анализ научно-методической литературы и опрос.

Обсуждение результатов. В результате ретроспективного анализа специальной литературы и опроса, респондентами которого были тренеры по водному поло города Бреста первой категории (n=2), выяснилось, что ватерполисты должны свободно владеть всеми способами плавания, в том числе и спортивными способами, а также должны сочетать различные плавательные движения [1].

Отличительные особенности техники способов плавания ватерполистов выглядит следующим образом:

1) Кроль на груди считается основным способом передвижения в игре. Отличительная особенность этого способа в игре, это высокое положение головы и плеч, отсутствие колебаний туловища вокруг продольной оси. Пронос рук над водой с высоким положением локтя;

2) При плавании кролем на спине также высоко поднята голова и плечи над водой для хорошего обзора поля;

3) Брасс и плавание на боку применяются чаще для старта, поворота и выпрыгивания. Здесь плечи расположены несколько выше, а таз ниже, чем при обычном, спортивном брассе;

4) Плавание на месте (например, вратарь) и «ходьба» в воде широко применяются в игровых условиях с сочетаниями приподнимания и выпрыгивания. Туловище в данном случае находится в вертикальном положении, а работа ног выполняются отталкивающими гребковыми движениями брасса как попеременно, так и одновременно;

5) Игрок может плыть под водой без мяча, что позволяет переместиться по полю скрытно от соперника. Для этого они используют брасс, кроль (ногами) и плавание на боку или комбинации этих способов.

Также составными элементами техники плавания водное поло являются: старт и остановка в воде; отвал на спину; поворот; поднимание и

выпрыгивание; обманные движения (с мячом и без мяча); ведение, поднимание, остановка и ловля мяча.

Выводы. Таким образом, мы видим, что характерной особенностью техники способов плавания ватерполистов является сочетание спортивных и не спортивных, в том числе прикладных способов плавания, что позволяет успешно вести игровые действия с соперниками.

Литература

Фирсов, З.П. Спорт на воде / З.П. Фирсов, В.В. Федоров, Б.М. Фомиченко [и др.]: под ред. В.П. Попова. – Минск: Польша, 1987. – 192 с.

ВЛИЯНИЕ ОБУВИ В ФОРМИРОВАНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ СТУДЕНТОВ

А.И.Назарова, 2 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)

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

Введение. Вопросы регламентации двигательной активности студентов в настоящее время решаются на основе изучения и подбора обуви для динамической деятельности. У обуви существует своя мода и желание приобрести обувь на высоком каблуке очень велико, главное надо помнить, что если вы не подумаете о своих ногах сейчас, то потом может стать поздно. Студенты пытаются приобрести себе модную новинку, порой даже и не вполне удобную, одолевает желание быть модной и привлекает разнообразие моделей обуви. К сожалению, новые тенденции моды иногда не могут показать самое главное применение обуви. Она может навредить, поскольку неправильное нахождение тела в пространстве и большая нагрузка, на стопу постоянно меняется. Так же резкий переход с туфель на тапочки подвергает наше здоровье большому риску, обувь без каблука может нанести вред здоровью. Ведь такая обувь не обладает рессорной функцией и лишена супинации. Это приводит к плоскостопию.

Цель работы. Изучить влияние обуви на опорно-двигательный аппарат, как одно из направлений здоровьесберегающей технологии студенческой молодежи.

Методы исследования. В работе применялись анализ научно-методической литературы, социологический опрос респондентов, математико-статистический метод.

Содержание. Научные исследования показали, что самыми неблагоприятными видами обуви являются резиновая или

прорезиненная. Социологический опрос показал: 60% респондентов носят обувь на высоком каблуке, 20% студенческой молодежи приобретают обувь с каблуком не выше 5-6см, 18% выбирают спортивную обувь, около 2% опрошенных предпочитают обувь с плоской подошвой, практически не имеющей каблук. Научно доказано, что именно неправильная возрастная деформация появляется из-за неправильной обуви. Основной проблемой, которая возникает у женщин, является проблема из-за ходьбы на высоких каблуках. Центром проблемы является то, что в стоячем положении или при ходьбе основной центр тяжести переносится вперед. Организм, конечно, пытается сопротивляться, наклоняя тело назад, именно поэтому нарушается положение и форма позвоночника, также происходит меньшая подача крови к внутренним органам тела, уменьшается количество движений, которые должны производить суставы пальцев. Что в результате приводит к сильной мышечной боли, а также боли в суставах голеностопа. Необходимо беречь ноги смолоду. Лучшей гимнастикой и массажем могут послужить босоногие прогулки по траве и земле. Широко распространено такое заболевание, как вальгусная деформация большого пальца стопы. На сегодняшний день причины его возникновения изучены не до конца, однако выяснено, что в 98% всех случаев этому способствует плоскостопие. Кроме того, оказывает влияние генетика человека, врожденные деформации, ряд эндокринных нарушений и остеопороз. По мнению большинства специалистов, основная опасность кроется в неправильном выборе обуви. Девушки – это основная группа риска, поскольку многие из них носят обувь на высоком каблуке и с узким носом. Основная нагрузка падает на передний отдел, вследствие чего нарушается биомеханика сустава большого пальца и возникают условия для деформации данной зоны. Однако процесс не заканчивается лишь деформацией сустава, поскольку сопровождается прогрессирующим артрозоартритом.

Продольное плоскостопие, как правило, составляет 20% от всех случаев плоскостопия. Причинами чаще всего является слабость мышц стопы и голени, связочного аппарата костей. При этом снижается внутренний продольный свод стопы. Внешний вид стопы изменяется, приобретая удлиненный вид.

Поперечное плоскостопие встречается куда чаще. Данному недугу более подвержены женщины, приблизительно 80% от всех случаев плоскостопия. Считается, что причиной является недостаточность функции связочного аппарата. Так же вредными факторами являются избыточный вес, ходьба на каблуках, в тесной и узконосой обуви, а так же продолжительные статические нагрузки

Выводы. По нашему мнению, самая хорошая и полезная обувь для ног – с прямым внутренним краем, широким носом и на устойчивом каблуке 3-5 см высотой. Удобная обувь эффективна для профилактики развития плоскостопия и вальгусной деформации пальцев стопы, но, возможно, не так элегантна и красива как модельная, которая рассчитана для использования на не продолжительный период времени. Комфортная обувь с супинатором увеличивает дугу свода стопы, разгружает мышцы ног. Вес тела распределен более равномерно, такая обувь рекомендована людям тех профессий, у кого активная динамическая деятельность.

Литература

1. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Н.С. Нижников, 1 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В настоящее время в многолетней подготовке квалифицированных пловцов применяются различные по силе и характеру сопротивления тренажерные устройства для силовой тренировки в воде. Основное их предназначение – это создание дополнительного отягощения в водной среде, тем самым активизировать наибольшее мышечное усилие в гребковом движении, чем при обычном плавании [1]. Однако, на сегодняшний день недостаточно научной информации о применении тренажерных устройств, применяемых пловцами в воде с учетом их индивидуальных особенностей, что собственно, на наш взгляд, позволило бы повысить коэффициент полезного действия данного средства силовой тренировки в воде.

Цель работы – выявить факторы, определяющие индивидуальные особенности у пловцов с целью эффективного применения тренажерных устройств в воде для развития силовых качеств.

Обсуждение результатов. В результате ретроспективного анализа специальной литературы и опроса, респондентами которого были тренеры по плаванию СДЮШОР–№7 г. Бреста (n=3), выяснилось, что для правильного индивидуального подбора тренажерных устройств,

применяемых в воде, необходимо учитывать в подготовке пловцов следующие факторы: 1) паспортный возраст и биологический возраст; 2) тренировочный стаж; 3) уровень квалификации; 4) уровень развития силовых качеств по показателям на суше (отжимание, подтягивание, жим штанги, сила тяги и др.); 5) антропометрические данные (рост, вес); 6) половая принадлежность; 7) вид специализации (способ плавания).

В связи с этим принцип подбора тренажерного устройства заключается в том, что, чем младше возраст или квалификация, меньше стаж или ростовые данные, недостаточный уровень силовых качеств, что чаще встречается у девушек, или замедленный темп развития организма, т.е. ретордант, тем меньше должны быть размеры плоскости лопаток для плавания на руках, и соответственно меньше должны быть размеры поперечной площади буксируемого тормоза.

Пловцам, специализирующимся в плавании способами «кроль на спине» и «брасс», эффективней будет тренироваться с маленькими лопатками из-за особенностей траектории в начальной фазе гребкового движения рук. Для развития силовых качеств у пловцов-кролистов и -дельфинистов эффективнее будет применение лопаток с большей плоскостью, а маленькие лопатки могут применяться в качестве разминки.

Выводы. Таким образом, учитывая все индивидуальные особенности пловца, можно с предельной точностью подобрать тренажерное устройство с соответствующим адекватным сопротивлением, которое позволит наиболее эффективно осуществлять силовую тренировку в воде.

Литература

Морский, А.А. Развитие силовых качеств в воде у пловцов с применением тренажерных устройств / А.А. Морский // Проблемы ФК и С, здоровья детей и молодежи: тез. докладов IX межвуз. студ. науч.-метод. конф., Брест, 17 апр. 2009 г. / ред. кол: Герасевич А.Н. [и др.]: – Брест: БрГУ им. А.С.Пушкина, 2009. – С. 25.

ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Н.В Павлючук, 2 курс, ВиГ(БрГТУ)

Научный руководитель - **Н.В. Орлова**, к.п.н., доцент

Введение: В течение года нами проводились исследования по определению возможности применения направлений фитнеса в занятиях физической культуры разной направленности и выявлению их эффективности

Цель: изучить, научно обосновать и определить эффективность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс студентов.

Методы и организация исследования:

1. Метод сбора и анализ текущей информации
2. Метод получения анализа текущей информации
3. Педагогический эксперимент
4. Метод математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение: Опрос студентов БрГТУ позволил выявить, что наиболее популярными являются фитнес-технологии, основанные на оздоровительных видах гимнастики. В результате проведённого опроса преподавателей физической культуры БрГТУ было определено, что 61% преподавателей применяют технологии фитнеса в занятиях физической культурой. В связи с этим, на базе БрГТУ был проведён педагогический эксперимент, где была определена эффективность применения фитнес-технологий в подготовительных частях занятия с игровой и легкоатлетической направленностью. В эксперименте приняли участие 58 студентов. Контрольная группа занималась по программе физической культуры с направленным развитием двигательных способностей. Основная и заключительная части занятия в контрольных и экспериментальных группах были идентичны. Экспериментальная группа занималась по той же программе, только подготовительная часть занятия проводилась по разработанной методике, основанной на применении фитнес-технологий. Эксперимент проводился на занятиях физической культуры с легкоатлетической направленностью и был направлен на развитие выносливости к беговым нагрузкам средней интенсивности. По мнению преподавателей, именно бег на длинные дистанции вызывает наибольшие трудности у студентов при сдаче учебного норматива, особенно у девушек, и является у них одной из причин падения интереса к урокам физической культуры. В результате проведённого исследования выявлено, что применение фитнес-технологий в занятиях экспериментальной группы, способствовали существенным положительным сдвигам по многим исследуемым показателям физической подготовленности студентов (табл.1).
Таблица – Измерение показателей двигательных способностей у студентов во время педагогического эксперимента на занятиях с легкоатлетической направленностью.

№	Тест	Эксп.	Эксперим. гр			Контр. гр.			Разл	Дост.
1	Выносливость (бег 6 мин)	до	18,8	0,65	0,2	18,7	1,62	0,51	0,18	-
		после	21,25	2,1	0,67	18,7	0,97	0,31	3,65	0,01
2	Скоростно- силовые способ. (прыжок в длину)(см)	до	173,7	11,9	3,33	174,6	14,1	3,52	0,21	-
		после	173,6	13,4	3,7	176,5	14,1	3,52	0,21	-
3	Скоростно- силовые способ. (прыжок в высоту)(см)	до	32,1	7,08	1,17	32,1	3,68	0,92	0	-
		после	34,4	6,51	1,63	32,5	3,68	0,92	1,1	-
4	Скорост. выносливость (прыжки через скакалку) (кол-во раз)	до	193,1	26,9	5,52	191,7	22,6	5,65	0,16	-
		после	214,0	33,9	3,49	188,8	22,6	5,65	24	0,05
5	Быстрота движений (приседания) (сек)	до	20,8	2,01	0,5	20,82	2,18	0,54	0	-
		после	19,2	1,55	0,38	20,5	2,4	0,6	2,0	0,05
6	Координац. движ. (челночный бег) (сек)	до	9,46	0,58	0,16	9,45	0,5	0,14	0	-
		после	8,6	0,65	0,17	9,18	0,37	0,1	2,94	0,01

Сравнивая динамику развития двигательных способностей, отмечаются достоверные изменения в показателях развития общей (аэробной) выносливости экспериментальной группы ($p < 0,01$) по сравнению с контрольной группой.

Выводы:

1. Аэробную выносливость у студентов можно эффективно развивать средствами классической и танцевальных видов аэробики.

2. Применение фитнес-технологий в занятиях физической культуры разной направленности способствует развитию основных двигательных способностей.

3. Применение фитнес-технологий способствует эффективному решению задач подготовительной части занятия

4. Применение фитнес-технологий в подготовительной части занятия физической культуры разной направленности способствует эффективному решению задач занятия и повышению интереса к нему.

Литература

1. Лукьяненко, А. Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.Г. Лукьяненко.- 2002.- 24 с.

2. Матов В. В. Ритмическая гимнастика / В.В. Матов, А.А. Ланцберг, О.А. Иванова - М.: ЗнаниеД985, - с. 64

3. Сайкина Е. Г. Фитнес в школе: учеб.-метод. пособ. /Е.Г. Сайкина.- СПб.: Утро, 2005.- 170 с.

ВЛИЯНИЕ СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

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

Научный руководитель – *Г. Е. Хомич*, к.б.н., доцент

Введение. Природа Солнца и его значение для нашей жизни – неисчерпаемая тема. О его воздействии на Землю люди догадывались еще в глубокой древности, в результате чего рождались легенды и мифы. Постоянный интерес к Солнцу проявляют астрономы, врачи, метеорологи, связисты, навигаторы и другие специалисты, профессиональная деятельность которых сильно зависит от степени активности нашего дневного светила, на котором "также бывают пятна". Нас же интересует вопрос о том, какое влияние оказывает деятельность Солнца на наше здоровье, каким образом солнечные бури, пятна и вспышки влияют на наше самочувствие. Влияние солнечной активности на возникновение заболеваний установил ещё в 20-х годах А. Л. Чижевский. Учёный заметил, что во время солнечной активности, люди, страдающие болезнями нервной и сердечно-сосудистой систем переживали достаточно сильные приступы.

Материалы исследования. Нами были проведены исследования о количествах вызовов «Скорой медицинской помощи» в период с 01.11.2012 по 21.01.2012 в г. Ганцевичи Брестской области. Критерием отбора данных были сердечно-сосудистые заболевания. Предоставленные данные содержат информацию о времени вызова, Ф.И.О., поле и возрасте больного и о поставленном диагнозе. Одновременно с этим проводились наблюдения за геомагнитной обстановкой Земли, регистрировались периоды наивысшей солнечной активности. Затем две группы данных сопоставлялись между собой и на основе этого делались выводы.

Солнечная активность – комплекс явлений и процессов, связанных с образованием и распадом в солнечной атмосфере сильных магнитных полей. Она проявляется в виде солнечных пятен и

солнечных циклов. Солнечный цикл – периодические изменения в поведении Солнца. Циклы солнечной активности: 11-летний цикл, 22-летний цикл, 87-летний цикл, 210-летний цикл, 2300-летний цикл, 6000-летний цикл.

В день, когда на Солнце происходит вспышка, число случаев инфаркта миокарда увеличивается. В этот же день начинается магнитосферная буря, вызванная вспышкой. Слабые возмущения магнитного поля Земли не вызывают увеличения числа нарушений сердечного ритма. Но в дни с умеренными и сильными геомагнитными бурями нарушения ритма сердца происходят чаще, чем при отсутствии магнитных бурь. Это относится как к состоянию покоя, так и при физических нагрузках.

Наиболее пагубно на больных действует буря в её начальный период. Необходимо отметить, что больной и здоровый организм по-разному реагирует на изменения космических и геофизических условий. У больных лиц (ослабленных, утомлённых, эмоционально неустойчивых) в дни, характеризующиеся изменением космических и геофизических условий, ухудшаются показатели энергетики, иммунологической защиты, состояния различных физиологических систем организма, появляется психическое напряжение.

Вывод. Из вышесказанного можно сделать вывод, что солнечная активность влияет на самочувствие людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, так как число вызовов «Скорой медицинской помощи» возрастает в дни геомагнитных возбуждений или в дни перед магнитными бурями.

Литература

1. Короновский Н.В. Магнитное поле геологического прошлого земли / Н.В. Короновский. – Гомель: «СОЖ». – 1996.
2. Чижевский, А.Л. Земное эхо солнечных бурь / А.Л. Чижевский. – М. «Мысль». – 1976.
3. Хронобиология и хрономедицина/ Под ред. Ф. И. Комарова. — М.: Медицина, 1989.
4. Широкова, Е. В плену солнечных бурь // Камчатское Время. – <http://kamtime.ru/old/archive/26.04.2001/7.shtml>
5. Кауров, Э. Человек, Солнце и Магнитные Бури // Астрономия РАН. – <http://science.ng.ru/astronomy/2000-01-19/4.magnetism.html>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

В.А. Пархоц, 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Болезни сердечно-сосудистой системы относятся к числу наиболее распространенных и чаще других приводят к инвалидности и смерти. Одной из причин увеличения количества заболеваний сердечно-сосудистой системы является снижение двигательной активности современного человека. Вот почему для их профилактики необходимы регулярные занятия физкультурой, включение в режим дня различной мышечной деятельности.

Материалы и методы. Регулярные занятия физическими упражнениями уменьшают вероятность возникновения заболеваний органов кровообращения. Нередко для лечения не требуется применять медикаментозные средства; достаточно лишь организовать здоровый образ жизни: правильный двигательный режим, разумное соотношение труда и отдыха, рациональное, сбалансированное питание, отказ от курения и алкоголя, снижение эмоционально-психического напряжения. Важнейшим компонентом оздоровительных мер является лечебная физическая культура.

Таблица – Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях ССС

Рекомендуется	Ограничить	Не рекомендуется
занятия на открытом воздухе; закаливание; ходьба; бег; прогулки на лыжах; катание на коньках; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление; упражнения с вовлечением подлопаточных и ягодичных мышц, связанных с функцией ССС	упражнения на выносливость, скорость, силу, вызывающие напряжения и перенапряжения ССС и дыхательной системы	дыхание ртом зимой на открытом воздухе; упражнения с задержкой дыхания; натуживание; длительные статические напряжения

Содержание. Наиболее распространенными сердечно-сосудистыми заболеваниями являются сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь.

Сердечная недостаточность – неспособность сердца в полном объеме выполнять насосную функцию. Это значит, что органы и ткани организма получают недостаточное количество кислорода и питательных веществ. В результате человеку тяжело выполнять повседневную физическую нагрузку.

Умеренные и сбалансированные физические нагрузки не только улучшают общее состояние больного сердечной недостаточностью, но и замедляют развитие самой болезни. Напротив, полный отказ от физической активности приводит к значительному снижению физического потенциала больного и фактически делает из него инвалида. Особенно полезны пешие прогулки, дыхательные упражнения, плавание. Важно чтобы физические нагрузки не утомляли.

Гипертоническая болезнь – это хроническое заболевание, при котором артериальное давление превышает границы нормы.

Больным гипертонией следует избегать: подъема в гору с грузом и без него; занятий ритмической гимнастикой; упражнений, которые сопровождаются сокращением мышц без движения туловища и конечностей; подъема тяжестей; физических нагрузок при высоких и низких температурах воздуха.

Выводы. Физическое здоровье будущего специалиста не просто желаемый, а необходимый элемент успеха и благополучия профессиональной деятельности. Современное общество предъявляет к специалисту высокие требования, соответствовать которым может только здоровый человек. Здоровье и работоспособность студентов тесно связаны с образом жизни, объемом и характером повседневной деятельности. Многочисленные исследования в этой области свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка – наиболее эффективный способ преодоления различных отклонений в состоянии здоровья.

Литература

1. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева [и др.]; Под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416с.
2. http://www.polismed.ru/ins_cardio-post003.html/11827/

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТА В ВУЗЕ

О.И. Пикулёва, 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Проблема социализации подрастающего поколения с целью успешной адаптации в обществе, всестороннего развития всегда считалась актуальной. В связи с этим возрастает ответственность образовательных учреждений всех уровней за успешную социализацию учащихся.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, опрос (анкетирование), анализ данных.

Содержание. Социализация студентов в вузе принципиально отличается от соответствующего процесса в общеобразовательной школе. При поступлении в вуз студенты попадают в новую образовательную среду. Большинство из них испытывают серьезные трудности адаптационного периода. Эти трудности отрицательно влияют на успешность освоения образовательных программ, взаимодействие с товарищами по учебе и преподавательскими кадрами, в целом вызывая дискомфорт от самого обучения в высшей школе. Одним из немаловажных этапов, участь в вузе, является знакомство и общение с новым коллективом. Процесс адаптации зависит от обстановки в группе, от ее психологического климата, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя учащийся в ситуациях взаимодействия с товарищами и педагогами. В силу индивидуальных психофизиологических и личностных характеристик для ряда студентов процесс адаптации затягивается или становится слишком болезненным. У них повышается тревожность, ухудшается самочувствие, снижается настроение и познавательная активность. Такие девушки и юноши нуждаются в психолого-педагогической коррекции.

Для оценки особенностей психического состояния группы первокурсников ф-та иностранных языков был использован опросник «шкала одиночества». Цель: определение уровня социализации и психоэмоционального состояния учащихся. Было предложено 15 вопросов. Необходимо указать, как часто испытывают состояния, описанное в пунктах. Общий балл шкалы складывается из суммы 15 пунктов. Интерпретация результатов: у 56% студентов 1 курса средний уровень одиночества, в основном они удовлетворены отношениями, взаимодействуют с окружающими в соответствии со своими

интересами и деятельностью. 31% - имеют низкий уровень одиночества, испытывают удовлетворение от отношений с окружающими, и лишь 13% - не удовлетворены отношениями, чувствуют изолированность от членов группы, очень одиноки.

Эффективными методами регуляции психоэмоционального состояния являются: физкультурно-спортивная и оздоровительная тренировка, ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями, оздоровительная ходьба, активный отдых и многие другие методы. В системе высшего образования физическая культура - явление особенное. Воздействуя на биологическую природу человека, физическая культура способствует формированию и его духовной сферы. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет существенную роль в развитии личности. Структура физической культуры студентов высшей школы включает в себя три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Двигательная активность - часть "активного досуга". Общеизвестно, что без достаточного активного движения в организме замедляются все процессы – пищеварения, очищения и выделения, расшатывается нервная система и возникает постоянное ощущение усталости, нервного перенапряжения.

Выводы. Занятия по физическому воспитанию в вузе необходимо строить таким образом, чтобы можно было обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, внутренней дисциплины, собранности, быстроты оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении поставленной цели, умении спокойно пережить неудачу и даже поражение. Именно на этот новый тип социализированной личности должно быть ориентировано физическое воспитание.

Литература

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пос./ Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 240 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов. / А.В. Родионов. – М.: Академический проект. «Мир», 2004. – 576 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ СКОЛЕОЗЕ

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

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

Введение. Резкое ограничение двигательной активности в последнее десятилетие привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Наиболее часто встречаются такие заболевания, как артрит, артроз, остеопороз, нарушение осанки, сколиоз.

Сколиоз – деформация позвоночника, включающая в себя боковое искривление позвоночника, сочетающееся с искривлением позвоночника в переднезаднем направлении, с обязательным скручиванием (торсией) позвоночника вокруг вертикальной оси (в горизонтальной плоскости).

Материалы и методы. Изучить, обобщить и проанализировать литературные данные.

Содержание. Физические упражнения направлены на коррекцию нарушений, т.е. выполняются в выпуклую сторону деформации. Например, при правостороннем грудном сколиозе наклоны туловища выполняются вправо, при левостороннем сколиозе влево. Основные правила и рекомендации:

1. Укрепление мышц спины проводится на выпуклой стороне деформации, расслабление на вогнутой.
2. Применение отягощений исключается или резко ограничено.
3. Упражнения на вытяжение и растяжение категорически запрещены при лабильном сколиозе, ограничено применяются при стабильном сколиозе.
4. Разгрузка позвоночника (ношение корсетов).
5. Укрепление продольных мышц спины.
6. Упражнения выполняются в медленном темпе, дыхание ровное
7. Занятия в плавательном бассейне.
8. Сон на жесткой кровати, ортопедическом матрасе с ортопедической подушкой.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки.

1. Принять правильную осанку путем касания стены или гимнастической стенки ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

2. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.

3. В корригированном положении туловища прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

Упражнения для мышц спины: и. п. лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую.

1. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение.

2. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.

3. Поднять голову и плечи: руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук.

4. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола.

5. Приподнимание обеих ног с удержанием в течение 10-15 с.

Симметричные корригирующие упражнения: лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног прямое.

1. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища, вернуться в и. п.

2. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги приподнять разогнутые в коленных суставах – «рыбка».

3. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки, приподнять прямые ноги, сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться – «лодочка».

Заключение. Правильная осанка – это не только красота, но и здоровье внутренних органов. Поэтому самое лучшее, что можно сделать для своего здоровья, это не допускать развития сколиоза и других изменений позвоночника. За осанкой необходимо следить постоянно, правильно организовывать свое рабочее место, регулярно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Сохранение или приобретение хорошей осанки требует времени и терпения, как и любая работа над собой. Важно следить за положением своего тела в пространстве, особенно при долгом сидении, время от времени давать себе отдых.

Литература

Бальсевич, В.К. Что нужно знать о движениях человека (лекция профессора В.К. Бальсевича) / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –1997г.– N2. –С. 46-50.

ФОРМИРОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

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

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

Введение. Проблема обучения плаванию студентов во многом не решена, так как используемые в практике программы их обучения, мало чем отличаются от программ детей. Они содержат рекомендации осваивать технику какого-либо спортивного способа или его облегченного варианта. Однако для студентов главная задача заключается в приобретении жизненно важного навыка плавания, умения держаться на плаву длительное время и проплыть определенное расстояние любым способом. В связи с чем, отпадает необходимость в обучении спортивной технике. При самообучении человек обычно выбирает такой самобытный способ плавания, который в наибольшей степени соответствует его индивидуальным особенностям.

Материалы и методы – изучить возможности усовершенствования методики обучения плаванию студентов на основе особенностей адаптации организма к водной среде и с учетом индивидуальной предрасположенности к определенному способу плавания. Для решения поставленной задачи использовали анализ литературных источников, педагогические наблюдения.

Содержание. Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию и проведения занятий со студентами используются бассейны, так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть. Стандартным оборудованием являются: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности. Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.

Программа по физическому воспитанию в вузах включает в себя обязательный раздел «Плавание». Занятия проходят в форме учебных занятий (обязательных и факультативных). Оценка усвоения теоретического и практического учебного материала проводится по выполнению установленных в программе контрольных требований и нормативов при условии регулярного посещения занятий. Для практических занятий на каждом курсе создаются учебные отделения, распределение студентов по ним осуществляется в начале учебного года с

учетом состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности. Необходимо учитывать специфику преподавания дисциплины плавание, где происходит раздельное обучение плаванию юношей и девушек. Так, при работе с юношами, целесообразно начинать обучение плаванию с кроля на груди. Девушки, лучше осваивают технику плавания кролем на спине, где создаются более благоприятные условия для обеспечения дыхательной функции, лицо не погружается в воду [1]. Исследования показывают также, что наиболее приемлемым для обучения плаванию является способ, сочетающий брассовые движения руками и кролевые движения ногами, так как этот вариант координации движений наиболее прост для освоения. Наряду с данным комбинированным способом необходимо обучать самым разнообразным вариантам гребковых движений, навыкам безопасного поведения в воде. Занятия по плаванию должны обеспечивать максимальный оздоровительный эффект, способствовать активизации двигательного режима студентов.

Выводы. Опыт показывает, что нет таких людей, которые по каким-то причинам не смогли бы научиться плавать. Это может быть связано с их психолого-биологическими особенностями. Но как бы, то, ни было, работая с такими людьми, ведущий занятие должен проявлять терпеливость и неторопливость в изучении упражнений, и тогда успех в овладении плаванием будет достигнут. В группах студентов обнаружены достаточно стойкие мотивационные предпосылки к обучению плаванию: зачет по плаванию; интерес к плаванию, как виду спорта; интерес к плаванию, как к средству закаливания и профилактики простудных заболеваний; умение плавать необходимо для дальнейшей профессиональной деятельности на производстве и в быту. Эти мотивационные предпосылки необходимо учитывать при проведении психологической подготовки перед занятиями со студенческим контингентом.

Литература

Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/
И.Л. Гончар.- Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.

МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Н.Ю. Петролай, 2курс, ВиГ (БрГТУ)

Научный руководитель - **Н.В. Орлова**, к.п.н, доцент

Введение. При определении физической подготовленности, занимающихся тем или иным видом фитнеса, в практике физического воспитания применяется метод контрольных испытаний с помощью специальных физических упражнений или тестов.

Цель: Определить методы педагогической оценки физической подготовленности студентов, занимающихся фитнесом.

Методы:

1. Методы сбора и анализа текущей информации;
2. Метод получения анализа ретроспективной информации;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод математической обработки результатов исследования.

Содержание. При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими основными положениями.

Контрольные упражнения должны быть доступны для всех занимающихся.

При определении особенностей развития какой-либо двигательной способности, занимающиеся должны владеть контрольным упражнением.

Контрольные упражнения необходимо проводить в одинаковых условиях для всех испытуемых.

При повторных контрольных испытаниях необходимо соблюдать все условия предыдущего обследования.

Контрольные упражнения должны отражать то качество, которое необходимо выявить.

Испытания достигают цели тогда, когда человек сознательно подходит к данному контрольному упражнению.

Ниже приводим ряд контрольных упражнений, которые может применить преподаватель для выявления уровня развития двигательных способностей студентов.

При определении силы различных мышечных групп: «отжимание», «поднимание ног», «угол в висе». Скоростные способности студентов выявляются с помощью упражнений, которые необходимо выполнить в максимально быстром темпе: «упор присев - упор лежа», «прыжки с вращением пеньковой скакалки за 10,30секунд». Скоростно-силовые способности студентов: «прыжок в длину», «прыжок вверх», «прыжок шагом». Подвижность в различных суставах или гибкость определяется упражнениями: «наклон вперед», «наклон назад», «шпагат», «продольный шпагат». При выявлении состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости: «равновесие на одной ноге», «кувырки», «вращение в наклоне вперед»-для выполнения этого упражнения на полу чертится схема, определяющая оценку данного теста. Испытуемый встает в центр круга, наклоняется вперед и выполняет 10 поворотов, каждый на 360 градусов за 20

секунд (за 2 секунды каждый поворот), затем выпрямляется и, сохраняя равновесие, проходит коридор, стараясь идти по центральной дорожке, оцененной в 5 баллов. В конце коридора выполняет 5 подскоков, стараясь прыгать в квадрате. Испытуемый получает 2 педагогические оценки - за умение пройти коридор и сохранить равновесие, за подскоки в квадрате. Средняя арифметическая - есть показатель устойчивости вестибулярных реакций занимающихся фитнесом. «Вращение с отведением головы назад». На полу чертятся концентрические круги радиусом 40,50,60 и 70см. Испытуемый встает в центр круга и отводит голову назад, вверху ориентир, на который он смотрит, затем выполняет 10 поворотов 360 градусов каждый за 20 секунд (за 2сек каждый поворот). После остановки выпрямляется и выполняет 5 подскоков на месте. Испытуемый получает 2 педагогические оценки, одну - за умение сохранить равновесие в центральном круге во время вращения, другую - за прыжки на месте. Средняя арифметическая есть окончательный результат теста.

Выводы: 1. Контрольные упражнения должны быть простыми, наглядными по результатам, хорошо воспроизводимыми занимающимися.

2. Для определения физической подготовленности занимающихся, следует применять разнообразные контрольные упражнения, для выявления уровня развития тех или иных способностей у студентов, занимающихся фитнесом.

Литература

1. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш.- М.: ФиС, 1968.

2. Меньшиков Н. К. Методика оценки некоторых качеств у спортсменов с помощью физических упражнений / Н. К. Меньшиков / сб. материалов и рефератов докладов итоговой конференции ЛНИИФК. – Л.: ЛНИИФК, 1963.

3. Фирилева Ж. Е. Актуальные проблемы развития фитнеса в России / Ж. Е. Фирилева / Сборник материалов Всероссийской науч.-практич. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009.-260 с.

ВОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА А.К. АНОХИНА И ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЛЯ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ

С.В. Прокопчук, 2 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

О.В. Синчук, 5 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В начале XX века большую известность получила система физического развития русского атлета доктора А.К. Анохина (псевдоним Б. Росс). Книги с описанием системы Анохина выдержали семь изданий при жизни автора[1], даже далекий от спорта журнал «Нива» в 1909 году опубликовал ее полностью, и назвав «наилучшей комнатной гимнастикой». Ее принципы использовали в своих тренировках многие русские атлеты прошлого.

В современном же мире все больше проблем возникает из-за того, что у студента и вообще, у человека, который постоянно работает, очень мало времени для ведения здорового образа жизни (ЗОЖ). Кроме того, множество изометрических гимнастик, которые имеет массу наработок для развития различных групп мышц, требуют тщательного осмысления и достаточно продолжительны по времени. Данная же методика поддержания своего тела в тонусе в течение дня, занимает мало времени (до 20 минут) и очень эффективна. Более того, данная гимнастика разработана таким образом, чтобы она не требовала никакого дополнительного снаряжения, все необходимое для тренировок есть в каждом доме.

Материалы и методы. Для изучения влияния данной гимнастики на организм человека использовались две группы по 10 человек. Одной группе предлагалось заниматься каждое утро и вечер данными упражнениями в течение месяца, т.е. 30 календарных дней. Для анализа полученных результатов использовалось анкетирование, которое делалось предварительно (непосредственно перед исследованием) и по истечении 30 суток. В анкете необходимо было оценить свое самочувствие по 5 бальной шкале.

Содержание. Результаты поразили, как участников, так и нас, исследователей. По всем показателям видно, что психологическое и физиологическое состояние находится в норме. Кроме того, по результатам проведенного анкетирования видно, что работоспособность увеличилась. За период, в который проводилось исследование, отмечается повышенный иммунитет к заболеваниям ОРВИ и гриппа.

Физическое состояние улучшилось с $1,6 \pm 0,5$ до $4,0 \pm 0,6$ баллов, а психологическое состояние с $3,2 \pm 0,3$ по $5,0 \pm 0,0$.

Говоря о своем методе, доктор А.К. Анохин убеждал своих собеседников: «Через 12 недель, если вы точно соблюдали все правила, вы не узнаете себя. Ваше самочувствие будет прекрасным, вы почувствуете силу, ловкость в движениях, крепость и легкость мышц». Основным принципом волевой гимнастики заключается в том, что выполнение известных гимнастических упражнений без предметов сопровождаются волевым напряжением участвующих в движении мышц. Например, простое сгибание руки в локтевом суставе выполняют с максимальным

напряжением мышц-сгибателей, как это делают, чтобы «продемонстрировать» бицепсы. Занимаясь гимнастикой Анохина, решают задачи развития силы и ловкости, воспитания воли, обучения правильному дыханию. Весь комплекс упражнений включает 15 упражнений на разные группы мышц.

Восемь основных принципов, которые выделил А.К. Анохин:

1. Необходимо концентрировать все внимание на работающей мышце или группе мышц.

2. Не спешить с увеличением количества упражнений и их дозировки.

3. Выполняя упражнения, следить за правильным дыханием.

4. Каждое движение выполняется с наибольшим мышечным напряжением.

5. Добиваться того, чтобы при выполнении упражнений напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении.

6. Упражнения желательно выполнять перед зеркалом.

7. После выполнения упражнений нужно принять душ, а затем энергично растереть тело полотенцем.

8. Воздержанность и простота в пище — один из залогов успеха. Пища должна быть разнообразной (овощи, фрукты, молоко), без преобладания мяса. Бытующее мнение, что те, кто занимается гимнастическими упражнениями, должны включать в свой рацион большое количество мяса, неверно.

Выводы. Использование данной гимнастики не только позволит улучшить физическое состояние студентов, но и повысит психологическую устойчивость (стрессоустойчивость), что является немаловажным в современном мире, где приходится постоянно сталкиваться с решением важных проблем.

Литература

Анохин, А.К. Волевая гимнастика. Психофизические движения /А.К. Анохин (Б. Росс) // ЦККСМУ, Харьков: Молодой рабочий. – 1923. – 41 с.

ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ ВАКЦИНАЦИИ

М. И. Проскурова, 3 курс, биологический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Г. Е. Хомич**, к.б.н., доцент

Введение. Грипп — это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких

типов (А, В и С). Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий.

В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа, различающихся между собой антигенным спектром. Вирус гриппа вызывается различными штаммами вирусов среди которых выделяют следующие: вирус гриппа А – как правило вызывает заболевание средней или сильной тяжести. Поражает как человека, так и некоторых животных. Вирус гриппа В - как и вирус гриппа А, способен изменять свою антигенную структуру. Однако эти процессы выражены менее четко, чем при гриппе типа А. Вирусы типа В не вызывают пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий. Вирус гриппа С-достаточно мало изучен. Известно, что в отличие от вирусов А и В, он содержит только 7 фрагментов нуклеиновой кислоты и один поверхностный антиген. Инфицирует только человека.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно - капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, через предметы обихода. Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 часов количество инфекционного потомства достигает 10^3 , а концу первых суток - 10^{23} . Высочайшая скорость размножения вируса гриппа объясняет столь короткий инкубационный период 1-2 суток. После этого состояние человека резко ухудшается. Могут возникать насморк и боль в горле. Быстроте репродукции вируса благоприятствует распространение многих сотен вирионов, подготовленных лишь одной зараженной клеткой.

Вирусы гриппа относятся к таким возбудителям, которые имеют чрезвычайно высокую способность изменяться. И пока наша иммунная система, «налаживает» производство защитных антител, чтобы бороться с вирусом гриппа, у человека развивается заболевание. Поэтому практически перед каждым человеком, заботящим о своем здоровье и здоровье близких, встает вопрос: «Нужно ли делать прививку от гриппа? Существуют следующие виды вакцин для профилактики гриппа: живые и инактивированные (т.е. убитые). Живая вакцина – это вакцина, которая содержит в своем составе живой вакцинный вирус гриппа. Инактивированная вакцина- это вакцина, которая в своем составе содержит целый убитый вакцинный вирус гриппа либо его отдельные частички. Живые вакцины вводятся путем закапывания или распыления в носовые ходы. Все инактивированные вакцины вводятся в виде укола внутримышечно или подкожно. Внутримышечный путь введения является предпочтительным, поскольку он подразумевает лучшее всасывание

препарата и, следовательно, его большую эффективность. Введение любых вакцин, в т.ч. вакцин для профилактики гриппа может вызвать реакции. Возникновение температуры или покраснение в месте введения вакцины- это закономерная реакция на любую вакцину, свидетельствующая о начале формирования защиты.

Материалы исследования. Для определения эффективности прививки от заболевания гриппом, была проведена небольшая исследовательская работа. Исследование проходило на базе одной из школ г. Бреста, в котором приняли участие 193 человека, ими являлись учащиеся 9,10,11 классов. По результатам исследования из 193 школьников заболели 31 ребенок, из них: 11,95% заболели гриппом непривитые дети, 19,8% перенесли грипп после вакцинации. Таким образом, согласно полученным данным на 7% чаще болеют гриппом люди перенесшие вакцинацию.

Вывод. Обобщив достоинства и недостатки вакцинации, можно сделать следующие выводы. Прививка защищает организм не только от гриппа, но и от его осложнений; у здоровых людей вакцинация укрепляет иммунитет. К недостаткам вакцинации можно отнести следующие моменты: вакцина не дает защиту от болезни, даже привитый ребенок может заболеть; в некоторых случаях таит в себе опасность, потому необходимо обследование перед вакцинацией в обязательном порядке для выявления возможных противопоказаний; прививка не всегда эффективна, вирус постоянно мутирует, и, несмотря на все изменения она может не подействовать; если человек простужен, вакцинацию выполнять нельзя; имеет большое значение период введения вакцины, т.е. прививку нужно делать до гриппозного сезона, ведь иммунитет от прививки держится 3-4 месяца.

Делать прививку против гриппа или нет это личное дело каждого, однако, будучи перед таким выбором, не забывайте о консультации врача.

Литература

Гендон Ю.З. Пандемия гриппа: можно ли с ней бороться? // Вопр. вирусологии.- 1998.-№1.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.С. Радкович, 2 курс, факультет электронно-информационных систем (БрГТУ)

Научный руководитель – **Н.И.Козлова**, к.п.н., доцент

Введение. Домашние задания по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы. Регулярное выполнение домашних заданий

по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, способствует совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Выполнение упражнений в домашних условиях способствует развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышает кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья.

Материалы и методы. В работе применялись методы педагогического наблюдения, опрос, изучение и анализ литературных источников по данной проблеме.

Содержание. В начале учебного года нами определялся уровень физической подготовки студентов 2 курса факультета ЭИС. В ходе тестирования было определено, что студентов с высоким уровнем физического развития в группе нет; средний уровень физического развития имеют 51,2 % обучающихся; 48,8 % студентов имеют низкий уровень физического развития. В дневнике самоконтроля обучающиеся отмечали результаты контрольных упражнений. Учитывая выявленный уровень физической подготовки, студентам было предложено выполнять в течение семестра домашние задания. В применяемых упражнениях использовалась дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Для домашних заданий по развитию быстроты, предлагались следующие упражнения [2]: бег на месте – 10 секунд, бег в гору, повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки; прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без; повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе, серийные многоскоки, челночный бег с предметами, прыжок в длину с места и с разбега, выпрыгивания вверх из низкого приседа.

Индивидуально предлагались упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова [1]: «Лодочка», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагались такие упражнения как [2]: подъем переворотом, подтягивание на высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседание с отягощениями, поднятие прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание, бег и прыжки с грузом по лестнице, упражнения с

гирами, гантелями, штангой. Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической и умственной работоспособности, развивают волевые качества. Домашние задания по развитию выносливости включали: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе по лестнице, бег 400–800 м., баскетбол, футбол, настольный теннис, прыжки со скакалкой 3–4 мин, бег по лестнице в умеренном темпе, ходьба на лыжах, катание на коньках.

Перед изучением раздела программы «спортивные игры – волейбол» для домашних заданий использовались упражнения на ловкость и быстроту: жонглирование, одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот, прыжки со скакалкой 15, 30 с.

При проверке упражнений, которая проводилась, ежемесячно оценивалась техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнениях оценивался на балл выше.

В конце семестра было проведено повторное тестирование. По результатам тестирования у 10% студентов выявлен высокий уровень физического развития, у 62,2 % – средний уровень физического развития, у 27,8 % студентов отмечен низкий уровень физического развития.

Выводы. Таким образом, можно утверждать, что систематическое выполнение, домашних заданий по физической культуре является целесообразным, поскольку способствует повышению уровня физической подготовленности студентов.

Литература

1. Гомозов, В. М. Оздоровление позвоночника и суставов / В. М. Гомозов // Здоровье детей. – 2008. – № 15. – С. 21–24.
2. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях; состояние, проблемы, перспективы: монография / Л. А. Семенов. – Екатеринбург: изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2005. – 168 с.

ПРЕДСТАРТОВЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Л.П. Ревенко, Т.И. Седляр, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина).

Научный руководитель – **Головач М.В.**, доцент

Введение. Предстартовое состояние возникает еще до начала мышечной деятельности и способствует подготовке всех функций организма к выполнению работы. В предстартовом состоянии изменяется деятельность многих систем организма. Основой этого является изменение функционального состояния центральной нервной системы, сопровождающееся изменениями в двигательном аппарате и вегетативных органах. Предстартовые реакции обусловлены эмоциями, возникающими в связи с предстоящей деятельностью.

По механизму возникновения предстартовые реакции являются условными рефлексам. Раздражители, сигнализирующие о предстоящей мышечной деятельности, вызывают образования двигательной доминанты. Она особенно ярко проявляется на старте, когда все функции организма направлены на выполнение работы.

Целью нашей работы было изучение и анализ литературы по проблематике предстартовых состояний и провести исследования по выявлению особенностей их возникновения у спортсменов разных спортивных специализаций студентов факультета физического воспитания.

Методы исследования. Метод опроса, анализ научной литературы.

Обсуждение. Мощность предстоящей работы является только одним из факторов, определяющим характер предстартовых реакций. Степень их проявления зависит также от обстановки, в которой происходит ожидание старта, от состояния спортсмена, от типа его высшей нервной деятельности. При благоприятном соотношении всех этих условий предстартовые реакции протекают на оптимальном уровне, способствующем повышению работоспособности организма.

Предстартовые реакции могут проявляться в виде трех форм: состояние боевой готовности, предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Физиологические исследования подтверждают наличие этих форм предстартовых реакций. В состоянии боевой готовности происходит оптимальное повышение возбудимости мозга и увеличение подвижности нервных процессов. Изменения в центральной нервной системе обеспечивают соответствующие сдвиги в функциональном состоянии двигательного аппарата и вегетативных систем организма. Это проявляется в умеренном повышении обмена веществ и увеличении деятельности сердца и органов дыхания (учащается пульс, увеличиваются легочная вентиляция и потребление кислорода). Состояние боевой готовности – наиболее эффективная форма предстартовых реакций, обеспечивающая наилучшую работоспособность в предстоящей деятельности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно сильными процессами возбуждения в центральной нервной системе, вызывающими значительные изменения всех функций организма. Нарушение способности и дифференцировка может вести к ряду тактических ошибок, снижающих спортивный результат. Особенно резко это проявляется в спортивных играх, но может быть и при циклической работе. Преждевременный уход со старта и чрезмерно высокий темп в начале дистанции служат примерами нарушения дифференцировок в связи с преобладанием возбуждения в центральной нервной системе.

Предстартовая апатия характеризуется преобладанием тормозных процессов в центральной нервной системе. Изменения вегетативных функций при этой форме предстартовых реакций выражены мало. Предстартовая апатия может быть либо при недостаточной тренированности, либо при ожидании встречи с заведомо более сильным противником. Предстартовая апатия обычно отрицательно влияет на результаты спортивных выступлений [1, 2].

Обсуждение. На базе факультета физического воспитания был проведён опрос: «Какое предстартовое состояние вы испытываете перед соревнованиями?» Опрашивались спортсмены специализации: легкая атлетика и спортивные единоборства. По результатам опроса мы выяснили, что наибольшее количество спортсменов перед стартом испытывают состояние боевой готовности. Однако, в зависимости от ранга соревнований большинство спортсменов более волнуются и испытывают состояние предстартовой лихорадки. Состояние предстартовой апатии испытывало лишь несколько спортсменов и только 1-2 раза за всё время.

Вывод. На основании вышеизложенного можно заключить, что большинство студентов факультета физвоспитания перед стартом испытывают состояние боевой готовности. Таким образом, процессы возбуждения и торможения в ЦНС у них уравновешены, что позволяет контролировать себя на старте и спортивных соревнованиях.

Литература

1. Физиология человека: Учеб. Пособие / Под ред. Н. А. Фомина. – М.: Просвещение, 1982. – 320с., ил.
2. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца.: - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с., ил.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Е.С. Рогалевич, 1 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)
Научный руководитель – *Г.К. Бажанова*, ст. преподаватель

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, одна из важнейших проблем. Поэтому важно знать, каковы же мотивы, интересы и потребности современной молодёжи в занятиях физической культурой и спортом.

Цель исследования - выявление комплекса психолого-педагогических условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, социологический опрос респондентов.

Мотивация к физической активности - это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Из анализа учебно-методической литературы, социологического опроса студентов, были выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в ВУЗе: *Двигательно-деятельностные мотивы.* На основании данных научных исследований умственная работа приводит к ухудшению мозговой деятельности, усталости, снижению внимания. При выполнении специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышается эффективность релаксации, чем при пассивном отдыхе.

Оздоровительные мотивы. Занятия физическими упражнениями, является наиболее доступным методом в укреплении своего здоровья и профилактике заболеваний, в том числе уменьшение вероятности профессиональных заболеваний.

Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении студентов достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника, это один из мощных регуляторов и значимая мотивация к активным занятиям физическими упражнениями.

Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями группой, объединённых общим интересом (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры.), всегда более интересны, разнообразны. Как правило, в группах обучающиеся знакомятся, общаются.

Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а

затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. *Творческие мотивы.* Занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье, личность познаёт огромные ресурсы собственного организма и начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

Эстетические мотивы. В результате занятий физическими упражнениями улучшаются внешний вид и впечатления, (совершенствуется телосложение, подчеркивается «выигрышные» особенности фигуры, увеличивается пластичность движений).

Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией побуждают студентов заниматься физической культурой. *Психологически значимые мотивы.* Обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей. Все эти проблемы помогают решать физические упражнения.

Воспитательные мотивы. Навыки самоподготовки и самоконтроля, очень важны для студента. А занятия физической культурой и спортом наиболее способствуют их развитию. Содействуют развитию морально-волевых качеств.

Статусные мотивы. Активное участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности способствует развитию физических качеств у подрастающего поколения, увеличивает потенциал жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах.

Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретается под воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями.

Выводы. На основании литературных источников, очевидно, видно, что при совокупности всех мотивов, интерес к занятиям физической культуры увеличивается и потребности современной молодёжи в занятиях физическими упражнениями многократно возрастает.

Литература

1. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - Краснодар, 1998. - 39 с.
2. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов. (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей под ред. науч. пед. проф. И.А. Зимней. - М., 2000. - 88 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

А.В. Самойлович, 2 курс, географический факультет

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Сердечно-сосудистые заболевания сегодня наиболее распространены и чаще других становятся причиной инвалидности и даже смерти. Вызывают эти болезни в основном малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, постоянные стрессы.

К заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся ишемическая болезнь сердца (инфаркт и стенокардия, пороки сердца), сердечно-сосудистая недостаточность, атеросклероз, гипертония (повышенное артериальное давление), гипотония (пониженное артериальное давление), облитерирующий эндартериит и варикозное расширение вен.

Заболевания сердца и сосудов приводят к недостаточности кровообращения: система кровообращения уже неспособна транспортировать кровь в количестве, необходимом для нормального функционирования органов и тканей. При хронической недостаточности первой степени при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице появляется одышка, учащается пульс, человек быстро утомляется, у него снижается работоспособность; второй степени — все эти симптомы отмечаются и в состоянии покоя, постоянно отекают ноги, увеличена печень; третьей степени — все симптомы нарастают, скапливается жидкость в брюшной и плевральной полостях.

Методы исследования. Изучить, обобщить и проанализировать литературные данные.

Содержание. При любых заболеваниях сердечно-сосудистой системы очень важно соблюдать режим сна, питания, работы и отдыха и систематически заниматься ЛФК. Периодический врачебный контроль (по

мере необходимости), ведение дневника самоконтроля, который поможет врачу объективно оценить изменения в состоянии здоровья под влиянием физических упражнений, обязательны.

Применение физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях позволяет использовать все 4 механизма их лечебного действия: тонизирующего влияния, трофического действия, формирования компенсаций и нормализации функций. Улучшение функций всех органов и систем под воздействием физических упражнений предупреждает осложнения, активизирует защитные силы организма и ускоряет выздоровление. Улучшается психоэмоциональное состояние больного, что, несомненно, также положительно влияет на процессы саногенеза.

Физическая культура играет большое значение для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как восполняет недостаток двигательной активности студента.

Обычно, в высших учебных заведениях, со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания проводятся специальные занятия, на которых они делают специальные упражнения, направленные на улучшение их состояния здоровья. К таким упражнениям относятся: наклоны и выгибание спины, махи руками, прыжки, приседания, бег в медленном темпе и другие.

Выводы. Студенты, имеющие сердечно-сосудистые заболевания, могут заниматься как с общей группой, выполняя меньшую нагрузку, либо в специальной отдельной группе, созданной специально для студентов, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Направление студентов в такие группы определяется врачом, который определяет группу здоровья студента, и назначает для него специальную физкультурно-оздоровительную программу.

Таким образом, физическая культура показана студентам не только как оздоровительное, но и как профилактическое средство. Особенно она необходима для тех лиц, которые в настоящее время здоровы, но имеют какие-либо факторы риска к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Литература

1. Нарзулаев, С.Б. Адаптивное физическое воспитание : учеб. пособие / С. Б. Нарзулаев – Томск : Изд-во ТГПУ, 2001. – 177 с.
2. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник в 2-х томах / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература. – 423с.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

С.В. Сеферян, студент-магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *А.А. Зданевич*, к.п.н., доцент

Введение. В спортивной борьбе, в частности дзюдо, предъявляются высокие требования к развитию физических способностей занимающихся.

В специальной литературе, посвященной спортивной борьбе, большое внимание уделяется проблеме формирования силовых способностей на определенных этапах многолетней спортивной тренировки [1].

Силовые способности играют ключевую роль в оценке функционального состояния нейромышечного аппарата человека. В многолетнем тренировочном процессе их развитие тесно связано с физическим развитием спортсменов.

Применяемые действия в спортивной борьбе требуют значительного напряжения со стороны мышечного аппарата, что определяет необходимость развития физических способностей и, в частности, способности к проявлению больших мышечных усилий в кратчайшее время. Все это предопределяет важность развития силовых качеств, от которых зависит эффективность выполнения технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях [2].

Интенсивность, на фоне которой выполняются технико-тактические действия в дзюдо, требует от спортсменов максимальных мышечных проявлений и специфических умений в определенных промежутках времени.

Цель работы – исследовать уровень развития силовых способностей у юных дзюдоистов.

Материалы и методы. В ходе работы использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование было организовано и проведено на базе СДЮШОР № 1 г. Бреста. Исследование проводилось в 2012 г. В эксперименте приняли участие 40 дзюдоистов из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп первого, второго и третьего годов обучения. В качестве контрольного испытания для определения уровня развития силовых способностей использовался тест «сгибание и разгибание рук и упоре лежа на полу» (кол-во раз).

Содержание. На рисунке представлены результаты контрольного испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

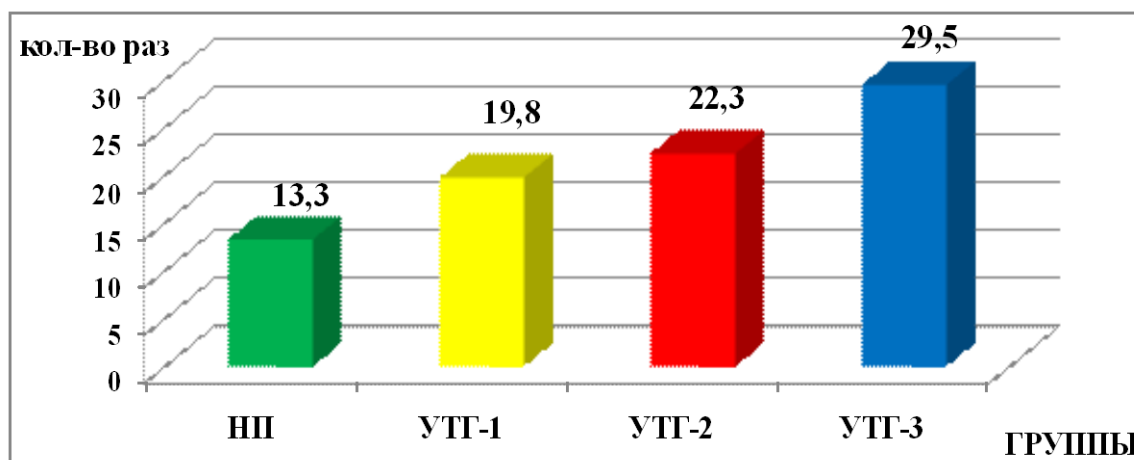


Рисунок – Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу у юных дзюдоистов

Результаты, представленные на рисунке, показывают, что между показателями группы начальной подготовки и учебно-тренировочными группами первого, второго и третьего годов обучения наблюдаются статистически достоверные различия ($p < 0,01$). Результаты дзюдоистов учебно-тренировочной группы первого года обучения статистически отличаются от группы третьего года обучения ($p < 0,01$). Результаты учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения не имеют статистически значимых различий ($p > 0,05$).

Выводы. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что среди физических качеств, уровень развития которых во многом определяет мастерство спортсменов, особое место занимают силовые способности.

Результаты исследования позволяют констатировать, что уровень развития силовых способностей юных дзюдоистов находятся в прямой зависимости от длительности занятия этим видом спортивных единоборств.

Литература

1. Ягелло, В. Контроль функциональных возможностей 11–18 летних дзюдоистов с учетом их соматического развития / В. Ягелло, А. Крушевский // Спортивная наука на рубеже столетия : международный сборник научных трудов. – Выпуск 1. – Минск, 2000. – С. 266.
2. Палецкий, Д.П. Основы развития физических качеств в спортивной борьбе / Д.П. Палецкий, П.П. Михеев. – М. : Физкультура и спорт, 1995. – С. 23.

ТЕМПЫ ПРИРОСТА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ 10–15 ЛЕТ

С.В. Сеферян, студент-магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В последнее десятилетие существенно изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, повышается уровень развития физических и психических качеств.

Дзюдо, как вид спортивных единоборств, требует максимального проявления всех или большинства физических способностей спортсмена в вариативных ситуациях [1].

В современном дзюдо очень важно искусно передвигаться по татами одновременно нанося быстрые, четкие и сильные атаки. Чтобы с успехом маневрировать, проводить стремительные и мгновенные атаки и контратаки, своевременно избегать атак противника, спортсмен должен овладеть высоким уровнем развития координационных способностей.

В.А. Еганов и А.О. Миронов [2] утверждают, что развитие и совершенствование координационных способностей следует рассматривать как один из важнейших разделов подготовки спортсменов, что обусловлено переменной деятельностью единоборства.

Во время спортивного поединка атакующие и защитные действия могут быть использованы в различных комбинациях и последовательности, поэтому само единоборство требует проявления координационных способностей.

Целью данного исследования является определение динамики координационных способностей у юных дзюдоистов.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Определить уровень развития координационных способностей у дзюдоистов 10–15 лет.
2. Сопоставить показатели координационных способностей дзюдоистов 10–15 лет.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование проводилось в 2012 г. на базе СДЮШОР № 1 г. Бреста. В эксперименте приняли участие дзюдоисты 10–15 лет. Из них: мальчики-дзюдоисты в возрасте 10–11 лет (n=10) группы начальной подготовки, мальчики в возрасте 12–13 лет (n=10) учебно-тренировочной

группы первого года обучения, мальчики в возрасте 13–14 лет (n=10) учебно-тренировочной группы второго года обучения и мальчики в возрасте 14–15 лет (n=10) учебно-тренировочной группы третьего года обучения.

Для определения уровня развития координационных способностей использовался челночный бег 4×9 м.

Содержание. Полученные результаты уровня развития координационных способностей у дзюдоистов 10–15 лет позволяют констатировать, что статистически значимые различия наблюдаются между показателями дзюдоистов, занимающихся в группе начальной подготовки и дзюдоистами учебно-тренировочной группы третьего года обучения ($p < 0,05$). При сравнении показателей остальных групп обучения статистически достоверных различий не наблюдается.

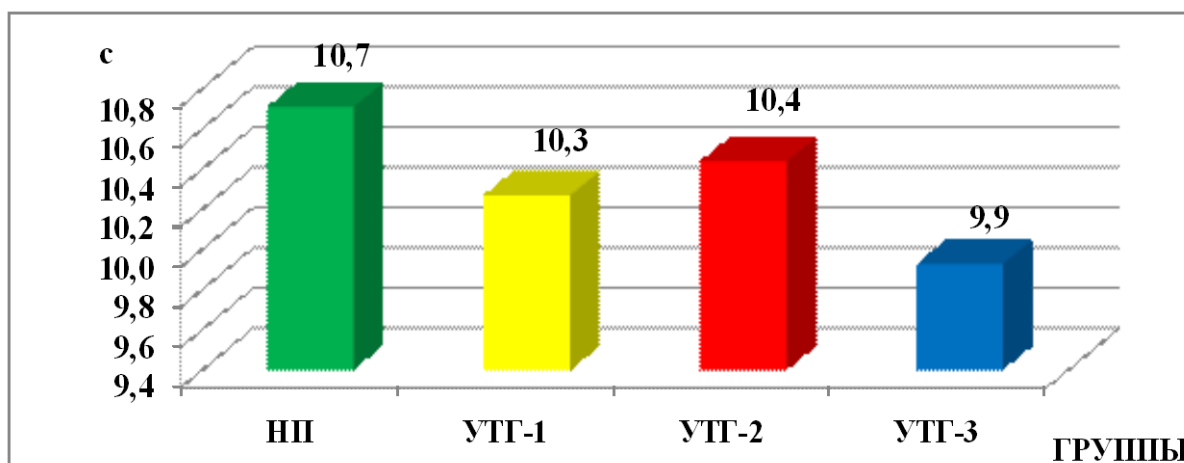


Рисунок – Показатели челночного бега 4×9 м у юных дзюдоистов

Выводы. Таким образом, полученные в исследовании результаты свидетельствуют почти об идентичных показателях в челночном беге 4×9 м в учебно-тренировочной группе первого года обучения и учебно-тренировочной группе второго года обучения.

Литература

1. Зекрин, Ф.Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки / Ф.Х. Зекрин // Детский тренер. – 2006. – № 2. – С. 71–74.
2. Еганов, В.А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств / В.А. Еганов, А.О. Миронов // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 4. – С. 18–22.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ВОЗРАСТЕ 15–16 ЛЕТ

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

Научный руководитель – **К.В. Касьяник**, магистр педагогических наук

Введение. В спорте высших достижений уровень специальной физической подготовленности рассматривается как один из важнейших компонентов, во многом определяющий достижения спортсменов на соревнованиях [2]. А так как волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер, то при малых размерах и ограничении касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия в игре заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к уровню скоростно-силовых способностей волейболисток [1].

Цель работы – изучить показатели скоростно-силовых способностей волейболисток 15–16 лет.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. определить уровень развития скоростно-силовых способностей волейболисток в возрасте 15–16 лет;
2. оценить уровень развития скоростно-силовых способностей волейболисток в возрасте 15–16 лет.

Материалы и методы. В исследование применялись методы:

1. анализ и обобщение литературных источников;
2. тестирование;
3. методы математической статистики.

В исследовании приняли участие волейболистки 15–16 лет, занимающиеся на базе государственного учреждения «Брестский областной центр олимпийского резерва «Виктория»». Из них: 2 – либеро, 3 – связующие и 3 – первый темп. Все имеют первый спортивный разряд и выше.

Исследование проходило в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса волейболисток. Для определения уровня скоростно-силовых способностей нами был предложен перечень упражнений (прыжок вверх с места, см; прыжок в длину с места, см).

Содержание. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей продемонстрировали игроки первого темпа, их результат в прыжке в длину с места равен 194 см. Результаты, показанные связующими, равнялись 189 см. Волейболистки либеро достигли результата равного 188 см.

Так как одним из важнейших качеств для волейболисток является «прыгучесть», характеризующая также уровень развития скоростно-силовых способностей, нами были получены результаты в контрольном тесте прыжок вверх с места. По результатам этого контрольного испытания волейболистки первого темпа превосходили волейболисток связующих и либеро. Низкий уровень развития прыгучести у волейболисток связующих и либеро не позволяет эффективно проводить блокирование (рисунок).

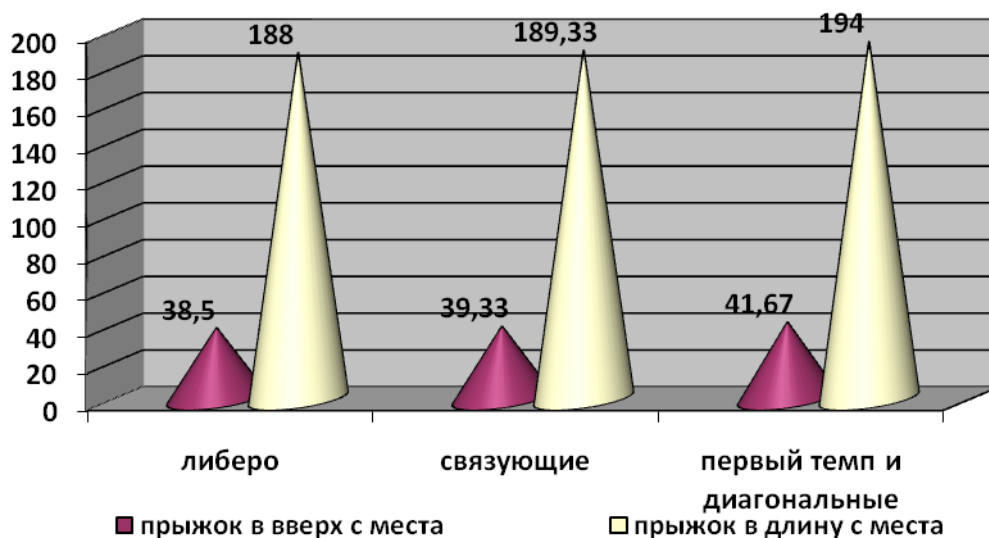


Рисунок – Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей волейболисток 15–16 лет

Выводы. Таким образом, полученные результаты показали, некоторое преимущество волейболисток первого темпа и диагональных в сравнении с показателями либеро и связующих волейболисток. Мы предполагаем, что для улучшения скоростно-силовых способностей волейболисток, особенно связующих и либеро следует подбирать целенаправленные, эффективные физические упражнения для улучшения их скоростно-силовой подготовленности.

Литература

1. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист : учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Перельман, М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов / М.Р. Перельман. – М. : Физкультура и спорт, – 1969. – 156 с.

КОРРЕКЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ БЕГА ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СИМПАТИЧЕСКОГО И ПАРАСИМПАТИЧЕСКОГО СТАТУСА ОРГАНИЗМА

С.С. Солоневич, магистрантка, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина),
Научный руководитель – **А.В. Шаров**, к.п.н., доцент

Ведение. Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения. Тренировка с более высокой ЧСС в оздоровительном беге не может быть признана целесообразной, так как имеет явную спортивную направленность. Это подтверждают и рекомендации Американского института спортивной медицины (АИСМ). Современные программы оздоровительного бега хорошо разработаны с практической точки зрения: они опробованы энтузиастами данного вида, зачастую имевшими большой опыт беговой подготовки. В тоже время отмечается малая осведомленность в вопросах коррекции таких программ

Материалы и методы. Максимальная ЧСС, допустимая у людей среднего возраста в процессе занятий оздоровительной физкультурой и обеспечивающая максимальный тренировочный эффект, соответствует интенсивности 80 % МПК или 85 % ЧСС (макс), что соответствует пульсу около 150 уд/мин. Увеличение ЧСС выше указанной величины нежелательно, так как означает переход в зону смешанного аэробно-анаэробного энергообеспечения (допустимо только для некоторых хорошо подготовленных бегунов). Т.о., диапазон безопасных нагрузок, оказывающих тренирующий эффект в оздоровительной физкультуре, в зависимости от возраста и уровня подготовленности может колебаться от 120 до 150 уд/мин.

Активная ортостатическая проба (АОП) является одним из информативных методов выявления скрытых изменений со стороны сердечно-сосудистой системы и механизмов ее регуляции. Ортостатические пробы провоцируют раздражение симпатических нервов и позволяют получить адекватные данные о вегетативной регуляции сердечной деятельности при изучении коротких отрезков ритмограмм (до, во время и после пробы). Позволяет выявить недостаточность вагальных влияний, уточнить генез тахикардии, которая не всегда имеет симпатическое происхождение.

Одновременно анализируются гистограммы переходных состояний (и проводится их спектральный анализ). Ортостатическая проба у нормальных здоровых лиц увеличивает дисперсию ритма и ЧСС. Выделяют три группы реакций на активную ортостатическую пробу: нормальную, сниженную и неадекватную. Для нормальной реакции характерно быстрое учащение ритма на 30% и более от исходной частоты во время переходного периода с последующим его установлением на исходном уровне. Для сниженной реакции характерно уменьшение числа сердечных сокращений на 10 – 30% в переходном периоде. Сниженная реакция указывает на снижение вегетативной регуляции ритма. Неадекватные реакции сердечного ритма носят функциональный характер и заключаются либо в неадекватном повышении реакции – учащении и одновременно стабильности ритма, либо в увеличении дисперсии при учащении ритма [1].

Содержание. Однако при оценке эффективности воздействия занятий оздоровительным бегом следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффекты.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности.

Выводы.

1. Оздоровительный бег как наиболее доступное и простое средство профилактики и лечения ряда заболеваний нуждается в постоянной коррекции программ в зависимости от функционального состояния организма.

2. Наиболее общими компонентами вегетативной регуляции являются симпатические и парасимпатические влияния, позволяющие адекватно организму регулировать его состояние, а применение современных методов анализа сердечного ритма позволяет выявить ранние признаки перенапряжения и перетренировки.

Литература

Попцов, В. Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видам спорта на выносливость / В. Попцов // Лыжные гонки. – 1998. – №1(7). – С. 6–12.

ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У ДЕВУШЕК С НИЗКИМ ТОНУСОМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ

Н.О. Солонинко, 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Н.К. Саваневский**, к.б.н., доцент

Введение. Направленность вектора гравитационных сил по отношению к направлению движения крови в сосудах меняется при изменениях положения тела человека в пространстве, что отражается на деятельности сердечно-сосудистой системы. При переводе тела из горизонтального в вертикальное положение под влиянием гравитации возникает депонирование крови в сосудах нижней половины тела. Степень возникающего при этом застоя во многом зависит от тонуса кровеносных сосудов нижних конечностей [1, 2]. Учитывая вышеизложенное, нами проведено исследование гемодинамических показателей у девушек с низким тонусом кровеносных сосудов при изменении положения тела в пространстве.

Методика. По методике А.А. Астахова [3] на мониторе кровенаполнения «Кентавр-1» регистрировались: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), амплитуда реоволны пальца ноги (АРП), амплитуда реоволны голени (АРГ). Функциональными пробами являлись: 1) нахождение в положении вниз головой под углом 30° к горизонту в течение 1 минуты; 2) 10-минутная ортостатическая проба; 3) 10-минутная клиностатическая проба. Перевод девушек в необходимое положение осуществлялся с помощью поворотного стола.

В соответствии с данными литературы [3, 4], о низком тонусе микрососудов в организме человека можно судить по значениям АРП, а магистральных (крупных) кровеносных сосудов – по АРГ. При вазодилатации и гипотонии АРП равняется 150–300 мОм, АРГ – от 120 до 300 мОм.

Результаты и обсуждение. Наши исследования показали, что в состоянии покоя в горизонтальном положении у студенток, имевших фондовый низкий тонус кровеносных сосудов нижних конечностей,

среднее значение АРП равнялось $178,5 \pm 1,3$ мОм, АРГ – $129,3 \pm 1,5$ мОм, что свидетельствует о выраженной вазодилатации нижних конечностей.

Перевод девушек с помощью поворотного стола в положение вниз головой под углом 30° к горизонту вызывал снижение величины АРП с $178,5 \pm 1,3$ мОм в состоянии покоя до $162,5 \pm 1,7$ мОм в положении головой вниз, что является показателем небольшого сужения микрососудистого русла. Следовательно, при нахождении в положении головой вниз микрососуды ног не только не участвуют в компенсаторном депонировании крови, препятствующем ее гравитационному оттоку к сердцу, но и в связи с уменьшением в них крови подвергаются вазоконстрикции.

Что же касается крупных кровеносных сосудов ног, то при выполнении данной пробы происходило увеличение их диаметра и кровенаполнения, проявляющееся в возрастании значений АРГ на $47,7\%$, или на $61,7$ мОм. Это свидетельствует о значительном депонировании крови в магистральных сосудах нижних конечностей, что, по-видимому, является вполне адекватной антигравитационной компенсаторной реакцией, препятствующей чрезмерному притоку крови к сердцу и краниальной части тела, находившейся в условиях данной пробы ниже уровня горизонта.

Выполнение ортостатической пробы приводило к констрикторным компенсаторным реакциям микрососудов. Так, перевод девушек в вертикальное положение вызывал к 3-й минуте пробы уменьшение АРП до $53,4 \pm 1,5$ мОм. Одновременно наблюдалось снижение АРГ до $46,4 \pm 1,6$ мОм, что указывало на сужение магистральных сосудов к 3-й минуте выполнения пробы до состояния повышенного тонуса. На основании результатов измерения ЧСС и САД можно предположить о наличии почти удовлетворительной компенсаторной антигравитационной реакции со стороны кровеносных сосудов ног на ортостатическую пробу.

После 10-минутного нахождения в вертикальном положении выполнение студентками клиностатической пробы приводило к значительному повышению, по сравнению с ортоположением, показателей АРП и АРГ, которые начинали приближаться к уровню покоя к началу 2-й минуты.

Выводы. У девушек с фоновым низким тонусом периферических кровеносных сосудов изменение положения тела в пространстве приводит к удовлетворительным компенсаторным антигравитационным изменениям гемодинамических показателей. Однако в этих компенсаторных реакциях основную роль выполняют магистральные кровеносные сосуды. Значение микрососудистого русла невелико, что, вероятно, является не вполне адекватным для обеспечения нормального кровообращения.

Литература

1. Карпман, В.Л., Любина, Б.Г. Динамика кровообращения у спортсменов. – М., 1982. – 135 с.
2. Осадчий, Л.И., Балужева, Т.В., Сергеев И.В. Сосудистые факторы ортостатических реакций системной гемодинамики // Рос. физиол. журн. им. И.М. Сеченова, 2003, т. 89, № 3. – С. 339 – 346.
3. Астахов, А. А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики в анестезиологии (с помощью системы «Кентавр») / А. А. Астахов.– Челябинск, 1996. – Ч. 1, 2. – 330 с.
4. Виноградова, Т. С. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы / Т. С. Виноградова. – М., 1986. – 416 с.

КОНТРОЛИРУЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ МИОПИЕЙ.

Т.В. Суворова, 3курс, лечебный факультет (ГрГМУ)

Научный руководитель - *Т.В.Хонякова*, ст. преподаватель

За последние десятилетия число лиц, страдающих миопией, возросло до 88 миллионов жителей нашей планеты (каждый четвертый!).

Различают врожденную и приобретенную миопию. Врожденная – формируется в период внутриутробного развития плода. Как правило, все формы врожденной миопии плохо корректируются.

Приобретенная миопия чаще всего появляется в школьном возрасте. Количество близоруких школьников увеличивается при переходе из класса в класс. Если в 1-2 классах частота близорукости составляет 3% , то в 3-7 классах - 10%, в 7-8 классах – 16%, в 9-11 классах – 20%.

Возникновение данного заболевания связано, главным образом, с длительной нагрузкой на зрительный аппарат, что особенно актуально среди студентов высших учебных заведений, где процесс обучения связан с длительной работой на близком расстоянии. Кроме того, внедрение компьютерной технологий в процесс обучения значительно усугубило ситуацию, связанную заболеваемостью миопией среди студентов. В вузах Республики Беларусь, процент студентов, страдающих миопией, достигает порядка 20%. При этом студенты ГрГМУ не являются исключением.

В 2008 году, для повышения качества обучения, активизации учебно-познавательной деятельности студентов и снижения аудиторной нагрузки, в ГрГМУ согласно приказу ректора №28 от 10.09.2009г. была утверждена

контролируемая самостоятельная работа. На кафедре физического воспитания и спорта контролируемая самостоятельная работа ведется на 3-4 курсах. Одной из **целью** которой, является улучшение здоровья студентов, страдающих миопией.

Ограничение физической активности лиц, страдающих миопией, как это рекомендовалось еще недавно, признано неправильным. Показана важная роль физической культуры в предупреждении миопии и ее прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза.

Циклические физические упражнения умеренной интенсивности (пульс 100-140 уд./мин.) оказывают благоприятное воздействие на кровообращение и аккомодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу.

Студенты специального учебного отделения, страдающие миопией, ведут дневник самоконтроля, где составляют комплекс упражнений, рекомендуемый при данном заболевании. В дневнике также отмечают состояние сна и его продолжительность, аппетит и количество приемов пищи в сутки; самочувствие до занятий; нагрузка во время занятий; состояние после занятий; частота сердечных сокращений до, в ходе и после занятий.

Формы самостоятельных занятий могут быть в виде утренней гигиенической гимнастики, упражнений в течение дня (физкультпаузы) и оздоровительные занятия. Особенность физического воспитания студентов, способствующего предупреждению близорукости и ее прогрессирования, состоит в том, что в занятия, помимо общеразвивающих упражнений, включают и специальные упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельность глазных мышц, в первую очередь цилиарной мышцы.

Вывод. По мере перехода студентов на старшие курсы отмечается тенденция к прогрессированию миопии, что вызвано, очевидно, большой зрительной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением гигиенических условий труда и быта. В связи с этим, введение контролируемой самостоятельной работы в вузах, является одной из альтернатив по профилактике и предупреждению миопии.

Литература

1. Копаева, В.Г. Офтальмология. / В.Г. Копаева. - Учебник. – М: Медицина. – 2002. – 560с.

2. Разницин, А.В., Хонякова, Т.В. Лечебная физкультура и массаж на специальном учебном отделении медуниверситета. / А.В. Разницин, Т.В. Хонякова. Учебно – методическое пособие. – Гродно: ГрГМУ. – 2011. – 175с.

3. Ботник, Г.А. Определение медицинской группы учащимся и студентам для организации и проведения занятий по физическому воспитанию. Методические рекомендации. – Минск. – 1999. – 27с.

ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

О.С. Сухорабская, Н.Н. Семашкевич, 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – *С.С.Хацкевич*, ст. преподаватель

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности студентов, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

Здоровье студентов формируется под влиянием биологических и социальных факторов. От нормального физического развития функционирования органов и систем обучающихся зависит способность их организма сохранять устойчивость к стрессовым факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

Целью нашего исследования является изучение отношения студентов БрГУ им. А.С.Пушкина к своему здоровью. Для этого необходимо было установить, что представляет для них значение слова «здоровье», а именно определение места здоровья среди других ценностей. С этой целью студентам было предложено расположить в порядке ценностной значимости следующие слова: счастье, дружба, деньги, труд, учеба, свобода, любовь, здоровье, семья, дети. Результаты опроса первого курса показали, что у 33% студентов счастье стоит на первом и втором месте, у 28% респондентов здоровье находится на 3 месте, у 23% любовь – на 4, у 25% дружба – на 5, у 28% свобода – на 6, у 25% учеба – на 7, у 20% семья – на 9, у 30% деньги – на 10. Таким образом, студенты первого курса среди предложенных жизненных ценностей свое предпочтение отдают счастью, здоровье они ставят на третье место, а последнее место занимают деньги.

Наибольшее количество опрошенных для сохранения и укрепления своего здоровья используют: 55% – занятия спортом, услуги тренажерного зала, закаливания, 33% – принимают витамины, 12% – питаются здоровой пищей. На вопрос «Как часто Вы используете названные средства укрепления и сохранения здоровья» были получены следующие ответы: 35% – практически постоянно, 32% – по необходимости, 22% – постоянно, без исключения и 11% – очень редко.

Те же вопросы были заданы студентам третьего курса. Проанализировав их ответы можно сделать следующие выводы: на первое место 36% ставят здоровье, 32% – семью, 12% – счастье, 8% – свободу и дружбу, 4% – деньги и любовь. Что же касается здоровья, то на второе место его отнесли 20% опрошенных, на третье место – 24%, на четвертое место – 8%, на пятое место – 4%, и на последнее место здоровье ставят 4% опрошенных респондентов. Последнее место разделили между деньги, труд и учеба по 20%, дети и свобода по 12%, счастье 8% и дружба 4%.

На вопрос «Что Вы используете для сохранения и укрепления своего здоровья?» 64% опрошенных респондентов отдают предпочтение здоровому питанию, 32% занимаются спортом, а 4% принимают витамины.

Что касается частоты использования названных средств укрепления и сохранения здоровья то 56% указали, что практически постоянно пользуются указанными средствами, 36% делают это постоянно, без исключения, и оставшиеся 8% совершают вышеуказанные действия по мере необходимости.

Проанализировав ответы первого третьего курсов, можно заметить, что их ответы в большей степени различны. Так 33% студентов ставили счастье на первое место, а к концу третьего курса его поставили лишь 12% опрошенных. Его сменяет здоровье, за которое отдают голоса большинство респондентов. Это говорит о том, что в университете активно проходит процесс физического воспитания. Да и сам чем старше становишься, тем все больше понимаешь, что здоровье – это очень важная вещь в жизни. Так же поменялись местами занятие спортом и здоровое питание. На первом курсе отдают предпочтение спорту, а на третьем – здоровому питанию. Однако, большинство студентов, которые на вопрос «Как часто Вы используете названные средства укрепления и сохранения здоровья?» из разряда «по необходимости» и «очень редко» перешли в категорию «постоянно, без исключения» и «практически постоянно», что ни может не радовать!

Как показывает опрос, в целом студенты заботятся о своем здоровье, не пренебрегают физическими нагрузками и получают от них только позитив!

Литература

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.А. Таратенкова, П.И. Корогода, 4 курс, факультет ВиГ (БрГТУ)
Научный руководитель – **В.Н. Кудрицкий**, к.п.н., доцент

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

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

Цель работы - изучить и обобщить важность физической культуры как самого доступного и малозатратного средства, направленного на развитие умений и навыков, необходимых человеку в повседневной трудовой деятельности.

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

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

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

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

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

Содержание разделов учебного материала по профессионально-прикладной физической подготовке необходимо разрабатывать для каждой профессии или группы профессий, имеющих примерно одинаковую психофизиологическую характеристику трудовой деятельности. С этой целью, прежде всего необходимо изучить какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать у студентов в процессе учебных занятий и какие средства и методы лучше использовать для эффективной работы в этом направлении.

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

Литература

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

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

А.А. Терпиловская, 5 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научные руководители – **Э.А. Моисейчик**, к.п.н., доцент, **Г.Н. Зинкевич**, ст. преподаватель

Введение: Физическая культура – часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [2]. Физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества. Они все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья населения [1]. Стране нужны здоровые граждане, которые считают спорт естественным дополнением к своей личной жизни и профессиональной деятельности.

Материалы и методы: Анализ литературных источников, анкетирование.

Содержание: Состояние здоровья населения и привлечение широких народных масс к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни. Здоровая нация – основа процветания государства. Последние тенденции политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта ярко свидетельствуют о ее нацеленности на достижение физического здоровья своих граждан.

По данным специалистов в области здравоохранения здоровье человека зависит на 50 процентов от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются: недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Повышение двигательной активности положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья.

Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность

физической активности, сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

В последнее время в нашей стране интерес к здоровому образу жизни значительно возрос. Об этом свидетельствуют данные социологического исследования [2]. Анализ данных показал, что физическими упражнениями в свободное время не занимаются только 7,6% молодых людей, 18% опрошенных обращаются к занятиям физической культурой несколько раз в неделю, 52,9% занимаются спортом от случая к случаю и 22% хотели бы заниматься. Физкультурно-спортивная деятельность постепенно входит в образ жизни молодежи.

Выводы: В настоящее время можно выделить следующие основные блоки мероприятий, направленные на формирование здорового образа жизни населения, в том числе и молодежи [1].

1. Развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом.

2. Совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры.

3. Формирование потребностей у молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям в состоянии здоровья и отказе от саморазрушающего поведения.

4. Популяризация здорового образа жизни и физической активности через средства массовой информации.

В нашей республике активно развивается спортивная инфраструктура. При поддержке Президента и Правительства идет интенсивный процесс строительства спортивных сооружений. Проведение спортивных праздников, открытие спортивных центров, освещение этих событий в средствах массовой информации также способствует формированию убеждения среди молодежи в престижности здорового образа жизни

Созданы современные условия для занятий физической культурой и спортом. Однако настораживает следующее обстоятельство. При значительном увеличении количества современных спортивных объектов занятия физической культурой остаются недоступными для значительной части населения в силу низкой материальной обеспеченности некоторых категорий граждан. Вероятно, необходимо устанавливать льготные цены на занятия для повышения интереса молодежи к физкультурно-спортивной деятельности. Важным фактором, оказывающим влияние на уровень интереса к занятиям спортом, является улучшение качества их проведения.

Литература

1. Демчук, М. И. Системная методология инновационной деятельности: учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки кадров / М. И. Демчук, А. Т. Юркевич. – Мн., 2007. – 94 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 272 с.

ЗАКАЛИВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

А.А. Терпиловская, 5 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Э.А. Моисейчик*, к.п.н., доцент

Введение: Как показало наше исследование, физкультурно-оздоровительная работа среди студентов должна проводиться с учетом условий окружающей среды (климат, экология и т.д.), при активном положительном ее влиянии на организм.

Материалы и методы: Современные методики и научные разработки, дают возможность целенаправленно проанализировать эффективность физкультурно-оздоровительной работы и закаливания студенческой молодежи. С учетом природных условий, особенностью управления процессом физкультурно-оздоровительного характера. Учет ответной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания и совершенствования.

Содержание: Согласно материалам наших исследований начало наиболее массового всплеска простудной заболеваемости и осложнений регистрируется с третьей недели января (180 случаев на 1000 человек), пик отмечается в конце февраля (540 заболеваний) и спад приходится на первую неделю марта.

Данный эпидемиологический период характеризуется понижением температуры воздуха, нестабильной относительной влажностью, витаминным дефицитом.

Второй период подъема уровня простудной заболеваемости приходится на вторую неделю октября (190 случаев на 1000 человек) и достигает максимума в конце месяца (230 случаев).

Третий период фиксируется с середины ноября (200 случаев на 1000 человек), конец декабря (300 заболеваний).

Как отмечают специалисты, рост заболеваемости в эти месяцы связан с нестабильностью погодных условий (температура, влажность, сила ветра и т.д.), нестабильным температурным режимом в помещениях (социально – экономический фактор) и с переходом на ношение более теплой одежды. Исследования свидетельствуют, что падение адаптивных возможностей может происходить и в связи со снижением освещенности (уменьшение продолжительности светового дня, увеличение количества пасмурных дней, искусственным освещением в помещениях).

Выводы: Таким образом, физкультурно -оздоровительная работа, должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность, в зависимости от целей и задач решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально.

Литература

Колета, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Колета.– Минск: БГУ, 2004.– 167 с.

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА. АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ.

А.С. Чижонок, 2 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С Пушкина)

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

Введение. На современном этапе развития общества проблема состояния здоровья студенческой молодежи является наиболее актуальной. Именно поэтому, физическая культура и спорт в современных условиях имеют большое социально-экономическое значение, как для общества, так и для каждого отдельного студента, особенно для студента, который имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья. Проблема физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья имеет большое государственное, научное и практическое значение, поскольку физическая культура в этом случае является не только средством воспитания и улучшения физической подготовки, но и фактором восстановления и укрепления здоровья.

Материалы и методы. Теоретическое изучение научно методической и учебной литературы.

Содержание. Аквааэробика - разновидность аэробики, когда тренировки проходят в бассейне. Виды аквааэробики. Научно доказано, или так называемые аэробные упражнения. Лучшим способом развития аэробной выносливости являются ходьба, бег и плавание. Но научные исследования показали, что аэробные возможности можно развивать с помощью ациклических общеразвивающих гимнастических упражнений смешанного характера при условии выполнения наряду с упражнениями быстроту. Обычно выделяют четыре основных направления, используемых в занятиях аквааэробикой: оздоровительное, спортивное, прикладное и лечебное. Оздоровительное направление помогает обеспечить укрепление здоровья, поддержание работоспособности и существенно воздействует на функциональные системы организма. Основная ориентация этих занятий — овладение жизненно важными двигательными действиями, развитие физических качеств, адаптация организма к нагрузкам, а также снятие психоэмоционального напряжения. Аквааэробика соответствует современным требованиям и принципам оздоровительной физкультуры, способствует улучшению здоровья, повышению работоспособности, имеет огромный закаливающий эффект. Спортивное направление появляется в качестве средств и методов в различных видах спорта для достижения определенного уровня результатов. В любом случае, аквааэробика можно использовать как «зарядочный», так и релаксирующий бонус к основным тренировкам. Прикладное направление призвано обеспечить характер и уровень психофизической готовности, который необходим в конкретном виде трудовой деятельности. Тут речь идет об эмоциональной зарядке, которая необходима после монотонной работы и, соответственно, укреплению душевного равновесия. Также, прикладное направление используется для развития и укрепления отдельных групп мышц, развития специальных психофизических качеств и для профилактики профессиональных заболеваний. Лечебное направление используется для восстановления здоровья, трудоспособности, коррекции форм и частей тела, повышения жизненного тонуса и улучшения общего самочувствия больных. При уменьшении нагрузок упражнения в воде могут выступать в качестве реабилитационного средства.

Вывод: Вышеизложенный материал позволил нам определить, что физическая культура нужна всем. Не только людям, у которых есть отклонения в здоровье, но и тем кто здоров. Аквааэробика - это раздел, физической подготовки. Где можно не только подтянуть здоровье студентом, но и дать отдохнуть своему телу.

Литература

1. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. Аквааэробика.- М.: РГАФК, 1996. - 30с.
2. <http://aqua-aerobika.ru/napravleniya>.

РЕГУЛЯЦИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ДЕВУШЕК С ВЫСОКИМ ТОНУСОМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

А.И. Тимошук, 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Н.К. Саваневский**, к.б.н., доцент

Введение. Естественным раздражением, вызывающим значительные сдвиги в работе сердца, является изменение положения тела человека в пространстве. Роль колебаний гемодинамики очень велика у спортсменов, поскольку во многих видах спорта изменение положения их тела в пространстве является естественным для данного вида спорта.

Целью нашей работы явилось изучение вклада нервных и гуморальных механизмов в регуляцию кардиоритма у девушек с фоновым высоким тонусом периферических кровеносных сосудов в состоянии покоя и при различных положениях их тела в пространстве.

Методика. Реографическим методом [1] на мониторе кровенаполнения «Кентавр» исследовались амплитуда реоволны большого пальца ноги (АРП), амплитуда реоволны голени (АРГ), мода частоты пульса (M_o) и вариационный размах кардиоинтервалов (ΔX). Тонус мелких кровеносных сосудов ног определяли по показателям АРП, а крупных сосудов по значениям АРГ. Данные литературы [1, 2] свидетельствуют, что при высоком тонусе сосудов величины АРП и АРГ опускаются ниже 30 мОм, что и послужило критерием для отбора девушек в исследуемую группу.

Об активности гуморального канала регуляции ритма сердца судили по значениям M_o , а по величине ΔX – об активности парасимпатической регуляции. Высокие значения M_o , более 0,78 с, указывают на преобладание холинергических воздействий на сердце, менее 0,67 с – о доминировании адренергических влияний, а величины M_o в диапазоне 0,67–0,78 с свидетельствуют об уравновешенности гуморальных каналов регуляции. Показатели ΔX более 0,31 с отражают преобладающее участие, 0,24–0,31 с – адекватное, а менее 0,24 с – маловыраженное участие парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС) в регуляции кардиоритма.

Результаты и обсуждение. В результате исследований нами были обнаружены различия в активности регуляторных механизмов при разных положениях тела девушек в пространстве (таблица). Так, в состоянии покоя преобладание холинергических влияний на сердечный ритм обнаруживалось у 54,5 % девушек (M_o больше 0,78 с). При этом адренергические воздействия преобладали всего у 6,2 % обследуемых и у 39,3 % девушек не наблюдалось превалирования какого-либо гуморального канала регуляции.

Главенствующее участие парасимпатического отдела ВНС в регуляции кардиоритма выявлялось у 22,6 %, о чем свидетельствовали значения ΔX выше 0,31 с. В то же время, преобладающее влияние симпатического отдела обнаруживалось у 38,3 % испытуемых. Следовательно, в горизонтальном положении у девушек в регуляции ритма сердца главную роль играет симпатический отдел ВНС и холинергические гуморальные факторы.

Таблица – Распределение (в %) студенток, имеющих различные показатели активности регуляторных механизмов ритма сердца

Серия опытов	M_o (с)			ΔX (с)		
	<0,67	0,67–0,78	>0,78	<0,24	0,24–0,31	>0,31
1. Горизонтальное положение	6,2	39,3	54,5	38,3	39,1	22,6
2. Ортостатическая проба	84,6	13,5	1,9	69,8	18,3	11,9
3. Клиностатическая проба	6,6	44,6	48,8	37,2	40,5	22,3
4. Положение головой вниз	4,8	38,7	56,5	30,7	46,4	22,9

При выполнении ортостатической пробы значительно увеличилось количество девушек, у которых более активными стали адренергические механизмы регуляции. В таблице (серия 2) приведено распределение испытуемых по результатам измерения у них M_o и ΔX на 9–10-й минутах выполнения ортостатической пробы.. Нахождение в вертикальном положении сопровождалось также снижением влияния парасимпатического отдела ВНС на сердечный ритм, о чем можно было судить по возрастанию количества девушек с ΔX меньше 0,24 с до 69,8 %.

После 10-минутного нахождения в ортоположении выполнение девушками клиностатической пробы приводило к постепенному возвращению показателей M_o и ΔX до уровня покоя, что указывало на восстановление уровней гуморальной и парасимпатической регуляции кардиоритма (табл., серия 3).

Перевод испытуемых в положение вниз головой под углом 30° к горизонту вызывал увеличение холинергического влияния на ритм сердца (таблица, серия 4). При этом не наблюдалось по сравнению с уровнем покоя достоверного изменения влияния парасимпатического отдела ВНС.

Выводы. У девушек с фоновым высоким тонусом периферических кровеносных сосудов выполнение ортостатической пробы сопровождается увеличением адренергических и снижением парасимпатических влияний на кардиоритм. В положении тела вниз головой активизируются холинергические механизмы регуляции кардиоритма.

Литература

1. Астахов, А.А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики и анестезиологии (с помощью системы «Кентавр»). Ч. 1, 2 / А.А. Астахов. – Челябинск, 1996. – 330 с.
2. Виноградова, Т.С. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы / Т.С. Виноградова. – М.: Медицина, 1986. – 416 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

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

Научный руководитель – *Головач М.В.*, к.б.н.

Введение. Одним из непрямых способов определения максимального потребления кислорода при выполнении стандартной работы является стандартный нагрузочный восхождение на ступеньку. Общая идея теста заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после прекращения дозированной мышечной работы [1]. Выявление степени работоспособности студентов и послужило мотивом выполнения данного исследования.

Материалы и методы. Исследование выполнено на 4 студентах факультета физического воспитания разного пола (2 девушки и 2 юноши). Стандартная нагрузка – восхождение на ступеньку в темпе 120 восхождений в минуту течение 5 мин. Если испытуемый из-за усталости отстает от счета более чем на 20 сек, выполнение нагрузки прекращается. Работа осуществляется со скоростью 80 шагов в 1 минуту (20 циклов). На 3-й мин экспериментатор останавливает испытуемого на 10 с и подсчитывает пульс. После окончания 5-й мин восстановления также подсчитываем пульс (ЧСС). МПК вычисляют по формуле:

$$\text{МПК} = 1,29 * \sqrt{\frac{N}{H-60}}$$

где N – мощность работы; H – количество ЧСС на 5-ой минуте; K – возрастной коэффициент.

Мощность работы определяли по формуле:

$$N = P * h * n * 1,5,$$

где N – мощность работы; P – масса тела; h – высота ступеньки; n – количество циклов (темп на метрономе); 1,5 – коэффициент подъёма и спуска.

Обсуждение. 1-ый испытуемый – юноша, 68 кг. возраст 19 лет, МПК равен 3,27 л/мин; МПК/кг – 48,1 мл/мин*кг. Так как 48,1 < 49 и больше 45, то МПК «удовлетворительно». 2-ой испытуемый – юноша, 72 кг, 19 лет, МПК – 3,63 л/мин; МПК/кг = 50,4 мл/мин*кг. Так как 50,4 < 55 и больше 50, то оценка МПК «хорошо».

Для оценки полученных результатов мы использовали следующую шкалу.

МПК/кг		
ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ОЦЕНКА
55-60	45-50	Отлично
50-54	40-44	Хорошо
45-49	35-39	Удовл.
44 и ниже	34 и ниже	Неуд.

3-ий испытуемый девушка, 47 кг, возраст 19 лет, МПК равен 2,6 л/мин; МПК/кг – 55,5 мл/мин*кг. Так как 55,5 < 60 и больше 55, следовательно оценка МПК «отлично». 4-ый испытуемый девушка, 53 кг, 19 лет, МПК равен 2,9 л/мин; МПК/кг – 54,7 мл/мин*кг. Так как 54,7 < 55 и больше 54, то оценка МПК «хорошо».

Экспериментальные данные представлены в таблице.

Ф.И.О.	Пол	Возраст	Масса тела	МПК	МПК/кг
1. Сацюк В.В	М	19	68	3,27	48,1
2. Полетило М.Н.	М	19	72	3,63	50,4
3. Ревенко Л.Д.	Ж	19	47	2,61	55,5
4. Бонцевич Т.А.	Ж	19	53	2,9	54,7

Вывод. После проведения исследования мы можем заключить, что у девушек МПК/кг относительно выше, чем у юношей. Следовательно и степень тренированности у них выше, чем у юношей.

Литература

Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорта, 1987. – 152 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДЕКСА ГАРВАРДСКОГО СТЕП ТЕСТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

В.А. Тончинская, 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Головач М.В., к.б.н.

Введение. Одним из непрямых способов определения тренированности организма при выполнении стандартной работы является Гарвардский степ-тест. Общая идея теста заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после прекращения дозированной мышечной работы. Выявление степени работоспособности студентов и послужило мотивом выполнения данного исследования [1].

Материалы и методы. Исследование выполнено на 6 студентах факультета физического воспитания разной степени тренированности (3 – тренированных и 3 – нетренированных). Стандартной нагрузкой – восхождение на ступеньку в темпе 120 восхождений в минуту течение 5 мин. Если испытуемый из-за усталости отстает от счета более чем на 20 сек, выполнение нагрузки прекращается.

После нагрузки посчитывается ЧСС (пульс) за 30 секунд на 2-ой, 3-ей, 4-ой минутах восстановления. Дополнительно для контроля измеряем пульс, и АД в течение 5-ти минут.

ИГСТ вычисляют по формуле:
$$\text{ИГСТ} = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2}$$
, где

t- фактическое время выполнения физ. нагрузки в сек.

f_1 , f_2 , f_3 - кол-во ударов пульса за первые 30 сек. на 2-й, 3-й, и 4-й мин. восстановления.

Величина 100 необходима для выражения ИГСТ в целых числах, а цифра 2 для перевода количества ударов пульса за 30 секундные отрезки в ЧСС за минуту.

Для оценки полученных результатов мы использовали следующую шкалу: для здоровых нетренированных лиц величина ИГСТ меньше 54 свидетельствует о плохой работоспособности, от 55 до 64 – ниже средней, от 65 до 79 – средней, от 80 до 89 – хорошей и от 90 и более – отличной.

Физическая работоспособность считается хорошей лишь тогда, когда высокий показатель ИГСТ сопровождается нормотонической реакцией.

Обсуждение. Нетренированные студенты – 3 юноши. 1-й испытуемый выполнял работу 2 мин. 10 с., 2-й испытуемый выполнял работу 5 мин, 3-й испытуемый выполнял работу 3 мин. 10с.

У 1-го испытуемого ИГСТ равен 28, что свидетельствует о плохой работоспособности, тип реакции ССС нормотонический. У 2-го - испытуемого ИГСТ составил 87, что свидетельствует о хорошей работоспособности, а у 3-го испытуемого – 68 (средний уровень физической работоспособности), нортоническая реакция.

Испытуемые	До работы		После работы						ИГСТ
			АД			Пульс			
	АД	Пульс за 30с	2-й мин	3-й мин	4-й мин	2-й мин	3-й мин	4-й мин	
1) П.А.	137/76	41	195/112	191/112	165/102	94	72	64	28
2) С.В	148/83	36	171/86	149/77	134/80	65	60	48	87
3) Х.В.	107/72	38	150/86	160/81	135/78	49	47	44	68

Тренированные студенты – 3 юноши. 1-й испытуемый выполнял работу 5 мин, 2-й испытуемый выполнял работу 2 мин 55 с, 3-й испытуемый выполнял работу 5 мин.

Испытуемые	До работы		После работы						ИГСТ
			АД			ПУЛЬС			
	АД	Пульс за 30с	2-й мин	3-й мин	4-й мин	2-й мин	3-й мин	4-й мин	
1) К.М.	126/81	32	151/96	163/80	154/77	64	66	53	82
2) Ш.И.	134/73	30	175/99	151/94	135/85	60	52	50	54
3) Ж.А.	137/81	31	175/94	160/80	116/88	47	45	44	114

У 1-го испытуемого величина ИГСТ равна 82, физическая работоспособность хорошая, реакция была нормотонической. У второго испытуемого ИГСТ составил 54, что свидетельствует о плохой работоспособности. У 3-го испытуемого физическая работоспособность была высокой, т. к. ИГСТ составил 114 и сопровождался нортонической реакцией.

Вывод. Используя метод ИГСТ мы обнаружили, что уровень физическую работоспособность и степень тренированности у студентов взаимосвязаны. Чем выше ИГСТ, там выше степень тренированности. Как было показано нами выше у тренированных студентов наблюдается повышенный уровень физической работоспособности.

Литература

Карпман, В.Л. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорта, 1987. – 152с.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Т.А. Угляница, 5 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Эффективность процесса сохранения и укрепления здоровья зависит от ценностно-мотивационных установок студентов на здоровье. Изучение непосредственного отношения студентов социально-педагогического факультета к своему здоровью мы проводили с помощью анкеты.

В исследовании приняли участие студенты 1-4 курсов, общее количество респондентов составило 174 человека. Так, на вопрос «Что Вы используете для сохранения и укрепления своего здоровья?» студенты давали высказывания в письменной форме. Анализ ответов осуществлялся с помощью методики контент-анализа. Составлялась матрица высказываний и рассчитывалась частота упоминаний различных средств сохранения и укрепления здоровья.

Анализ результатов показал, что самые популярные средства укрепления и сохранения здоровья среди студентов первого курса – бег, ходьба, прогулки, физические упражнения, т.е. двигательная активность. Далее отмечены такие средства как прием витаминов, фруктов и правильное питание. Этот показатель отмечен всего лишь 15% респондентами. Студенты второго курса (66,7%) отметили сон одним из самых востребованных средств сохранения своего здоровья. Двигательная активность на втором месте, и спектр средств значительно многообразен по сравнению с первым курсом. Для респондентов третьего курса основными средствами сохранения и укрепления здоровья являются ходьба пешком и сон. Правильное питание используется тоже многими студентами (48%). Отметим, что на этом курсе респонденты в своей практике оздоровления применяют йогу, баню и др. Для студентов четвертого курса такие средства сохранения и укрепления здоровья как сон и правильное питание являются определяющими. К сожалению, на двигательную активность, по дополнительной беседе с респондентами, не хватает времени. Применение таких средств, как закаливание, сон, личная гигиена,

соблюдение режима дня используются немногими студентами практически всех курсов.

Полученные обобщенные данные опроса студентов позволили констатировать, что существенных различий в использовании средств оздоровления не наблюдается. Однако, такое средство как отсутствие вредных привычек используется не многими студентами.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ АНАЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА

В.В. Хорошун, Е.В. Михайличенко, 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – *Головач М.В.*, к.б.н.

Введение. Работа максимальной мощности характерна для сравнительно небольшой группы динамических упражнений циклического характера. Это легкоатлетический бег на 100 и 200 м, бег на 110 м с барьерами у мужчин и 80 м у женщин, плавание на 25 м, велогонки на 200 м. Максимальная мощность развивается в этих видах упражнений за счет предельной скорости передвижения. Время поддержания максимальной мощности работы находится в пределах 20 с, после чего вследствие снижения скорости мощность работы падает, становится субмаксимальной. Зона субмаксимальной мощности в отличие от работы максимальной мощности при более длительной нагрузке вызывает резкое усиление кровообращения и дыхания, что обеспечивает доставку к мышцам значительного количества кислорода в момент выполнения физической работы.

Материалы и методы. Исследование провели на 4-х студентах факультета физического воспитания 31, 32, 33 и 34 групп. Для регистрации физиологических показателей использовали следующие приборы: секундомер, тонометр, спирометр, кистевой динамометр рефлексометр.

Испытуемые выполняли педалирование на велоэргометре в максимально возможном темпе в течение 5 мин. До начала работы и во время работы у испытуемых были измерены следующие физиологические показатели: легочная вентиляция (ЛВ), артериальный пульс за 10 сек (ЧСС), артериальное давление (АД), сила мышц кистей (СК) и время реакции (ВР). После выполнения работы на велоэргометре у испытуемых в период восстановления ежеминутно измеряли вышеуказанные

показатели до полного их восстановления. До выполнения работы самый низкий показатель ЛВ был у испытуемого из 33 группы, а самым высоким был у 34 группы. Это объясняется тем, что у первого потребление кислорода и сокращения дыхательных мышц меньше чем у второго. Во время работы у испытуемых 31,34 групп потребление кислорода сильно увеличилось, а у испытуемого 33 группы ЛВ показала наименьшие показатели среди 4-х групп. По быстроте восстановления оказалась 33 группа, а не восстановился испытуемый из 34 группы, это объясняется тем, что при данной нагрузке его организму нужно большое количество потребления кислорода. Наименьший показатель ЧСС у испытуемых 31, 33 и 34 групп. Во время работы максимальный показатель ЧСС у 31 группы. Физиологические показатели студентов 31, 32, 33, 34 групп.

Показатели		До работы	Во время работы	Восстановление				
				1мин	2мин	3мин	4мин	5мин
ЛВ	31	8,8	20,8	8,8	8,4	8,4	8	8,2
	32	7,5	18,2	8,6	8,1	7,8	7,8	7,6
	33	5,6	14	10	8,4	8	3	2
	34	15,3	19,4	21	20,2	18,8	16	15,4
	х	9,3	18,1	12,1	16,05	11,6	8,7	8,3
ЧСС (пульс за 10 сек.)	31	11	20	13	12	11	11	11
	32	12	19	17	16	14	13	12
	33	11	15	17	15	13	12	11
	34	11	17	16	14	13	12	12
	х	11	17.75	15.75	14.25	12.5	12	11.5
АД	31	125/79	130/70	130/70	120/69	115/65	110/65	110/65
	32	115/65	140/73	140/83	135/78	115/70	115/65	115/65
	33	124/68	160/85	160/85	146/84	140/80	138/75	123/75
	34	120/80	125/85	140/90	140/80	130/80	130/80	120/80
СК	31	41	40	42	43	43	42	42
	32	52	52	50	52	52	51	52
	33	27	23	24	25	26	27	27
	34	52	52	51	51	52	50	50
	х	43	41.75	41.75	42.75	43.25	42.5	42.75
ВР	31	0,20сек	0,36сек	0,28сек	0,22сек	0,17сек	0,19сек	0,20сек
	32	0,22сек	0,43сек	0,39сек	0,29сек	0,21сек	0,20сек	0,19сек
	33	0,18сек	0,38сек	0,33сек	0,30сек	0,26сек	0,22сек	0,23сек
	34	0,21сек	0,39сек	0,36сек	0,30сек	0,23сек	0,21сек	0,23сек
	х	0,20сек	0,38сек	0,34сек	0,28сек	0,22сек	0,21сек	0,21сек

Испытуемый 34 группы восстанавливался в течение 5 мин в отличие от остальных испытуемых, что указывает на низкий уровень тренированности. При проведении теста лучшее ВР показал студент 33 группы. Во время работы максимальное ВР было у студента 32 группы. Это вызвано преобладанием процессов торможения в ЦНС. Быстрее всех восстановились студенты 31 и 33 групп.

Вывод. Анализ полученных данных свидетельствует, что мы можем выделить две группы испытуемых: тренированных и не тренированных. При динамической работе максимальной мощности полного восстановления достиг испытуемый 31 группы, что указывает на хорошее перенесение им нагрузки, в отличие от студента 34 группы, который показал не удовлетворительные результаты по времени восстановления.

Литература

Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СДВИГОВ В ОРГАНИЗМЕ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДИНАМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

В.А. Чепелевич, 2 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Головач М.В.**, к.б.н.

Введение. При выполнении работы максимальной мощности ведущими силами организма являются ЦНС и опорно-двигательный аппарат. Вегетативные функции (ЛВ, ЧСС) не достигают максимальных изменений из-за кратковременности работы. Анаэробные процессы энергообмена являются основным источником ресинтеза АТФ в процессе максимальной мощности. Восстановление проходит в пределах до 4-5 мин. При выполнении физической нагрузки в зоне максимальной мощности в организме тренирующихся происходят многочисленные физиологические сдвиги [1, 2]. Для определения влияния стандартной физической нагрузки и спортивной специализации на эти функциональные изменения и было проведено наше исследование.

Материалы и методы. Исследование проводилось на 4 студентах факультета физвоспитания БрГУ, занимающихся разными видами спорта: плаванием, футболом, греблей, баскетболом. Стандартной нагрузкой являлось вращение педалей велоэргометра, каждым из спортсменов, в течение 3 мин с частотой 60-70 об/мин.[2] Если у испытуемого из-за усталости снижалась частота педалирования более чем на 10 об/мин, то выполнение нагрузки прекращали [1]. У испытуемого измеряли легочную вентиляцию (ЛВ), пульс за 1 мин (ЧСС) перед работой, во время работы, сразу после окончания нагрузки поминутно в период восстановления.

Полученные данные представлены в таблицах и подвергнуты статистической обработке.

Обсуждение. Исследование проводили на четырех испытуемых. *Испытуемый 1* – спец. плавание, 19 лет, стаж 5 лет, без разряда. *Испытуемый 2* – спец. футбол, 19 лет, стаж 10 лет, 1 взр. разряд. *Испытуемый 3* – спец. гребля, 19 лет, стаж 5 лет, 1 взр. разряд. *Испытуемый 4* – спец. баскетбол, 19 лет, стаж 10 лет, 1 взр. разряд.

До выполнения работы самый низкий показатель ЛВ был у испытуемого 2, а самым высоким у испытуемого 3. Во время работы потребление кислорода больше всего составило у испытуемого 1, наименьший показатель сохранился у испытуемого 2. Показатели испытуемых 3 и 4 в норме повышались. Быстрее всех восстанавливался студент 2 затем 3 и 4, а хуже всех восстанавливался первый. Наименьшие показатели ЧСС до работы наблюдались у испытуемых 2 и 3. Худший показатель у испытуемого 1. Во время работы максимальный показатель ЧСС был у испытуемого 2, а наименьший показатель у испытуемого 4. В период восстановления реакция уровня покоя быстрее всего достигается у футболиста. Спортсмен гребец и баскетболистка восстанавливаются в норме к 4 минуте. Худший показатель восстановления по ЧСС у спортсмена пловца.

Исследуемая функция		До работы	Во время работы	Восстановление по минутам				
				Сразу после работы	1	2	3	4
ЛВ, л	1	11,4	32	30	18	17,1	16	16
	2	8,8	20,8	8,8	8,4	8,4	8,4	8,4
	3	12	24	20,8	16	12,8	12	12
	4	11,2	28	20	16,8	16	8	2
Ср. знач. ЛВ		10,85	26,2	19,9	14,8	13,5	11,1	9,6
ЧСС за 1 мин	1	84	108	108	108	84	84	84
	2	66	120	72	66	66	66	66
	3	66	108	132	90	78	72	66
	4	70	93	102	90	78	66	66
Ср. знач. ЧСС		71,5	107,2	103,5	88,5	76,5	72	70,5

Вывод. Анализ изученных данных указывает на степень тренированности испытуемых, среди которых можно выделить хорошо тренируемых и недостаточно тренированных, что подтверждается также спортивными разрядами спортсменов. Как видно из показателей спортсмен пловец без разряда имеет худшие показатели восстановления, что свидетельствует о низкой тренированности данного спортсмена, остальные же спортсмены перворазрядники имеют хорошие показатели восстановления, а лучший из них показан спортсменом футболистом, который полностью восстанавливается на 3 мин.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Под редакцией академика Газенко О.Г. – М.: Наука, 1990.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб / Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

ПОСТУРАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕВУШЕК С НОРМАЛЬНЫМ ТОНУСОМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

Ю.Н. Черник, 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)
 Научный руководитель – **Н.К. Саваневский**, к.б.н., доцент

Введение. Переход из горизонтальной позы в вертикальную и обратно является наиболее частым изменением положения тела человека в пространстве. В предупреждении гравитационного шока важнейшая роль принадлежит компенсаторным реакциям кровеносных сосудов, препятствующим гравитационному перемещению крови в кровяном русле, или так называемым постуральным реакциям [1]. Однако выраженность этих реакций может зависеть от фонового тонуса кровеносных сосудов. В связи с этим, целью нашей работы явилось исследование постуральных реакций сердечно-сосудистой системы при изменении положения тела у девушек с нормальным тонусом кровеносных сосудов нижних конечностей.

Методика. По методике А.А. Астахова [2] на мониторе диагностики сердечно-сосудистой системы «Кентавр–1» с каждым ударом пульса обследуемой студентки одновременно регистрировались: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), амплитуда реоволны пальца ноги (АРП), амплитуда реоволны голени (АРГ).

Функциональными нагрузками для обследуемых девушек являлись: 1) нахождение тела в положении вниз головой под углом 30° к горизонту в течение 1 минуты; 2) ортостатическая проба с нахождением в вертикальном положении 10 минут; 3) клиностатическая проба с нахождением в горизонтальном положении 10 минут. Перевод обследуемой студентки в необходимое положение осуществлялся с помощью поворотного стола.

В соответствии с данными литературы [2, 3], о состоянии микрососудов можно судить по значениям АРП, а магистральных кровеносных сосудов – по АРГ. При нормальном тоне кровеносных сосудов у взрослого человека АРП составляет примерно 80–140 мОм, а АРГ – 80–120 мОм.

Результаты и обсуждение. Наши исследования показали, что в состоянии покоя в горизонтальном положении у студенток, имевших фондовый нормальный тонус кровеносных сосудов нижних конечностей, среднее значение АРП равнялось $104,7 \pm 0,9$ мОм, а АРГ – $115,6 \pm 0,8$ мОм.

Перевод тела человека в положение головой вниз вызывает увеличение ударного объема крови и снижение ЧСС [4]. Возрастает венозный возврат к сердцу от нижних конечностей и органов брюшной полости. Данное обстоятельство требует включения компенсаторных сосудодвигательных механизмов с целью нормализации гемодинамики в этих условиях.

Исследования показали, что перевод тела в положение головой вниз под углом 30° к горизонту вызывал достоверное снижение тонуса и вазодилатацию мелких и крупных кровеносных сосудов нижних конечностей. Это проявлялось в увеличении значений АРП по сравнению с уровнем покоя до $179,6 \pm 1,7$ мОм, а АРГ – до $164,3 \pm 1,6$ мОм.

Перевод студентов помощью поворотного стола в вертикальное положение, т.е. пассивное выполнение ортостатической пробы, приводил к существенному сужению кровеносных сосудов нижних конечностей, о чем свидетельствовало значительное снижение АРП и АРГ. Так, на 3–10-й минутах нахождения в вертикальном положении АРП по сравнению с фондовым уровнем уменьшалась на 75,5 %, АРГ – на 63,7 %. Среднее значение АРП оказалось равным $25,6 \pm 1,3$ мОм, а АРГ – $42,3 \pm 1,2$ мОм, что соответствует значительной вазоконстрикции. На наш взгляд, такая компенсаторная сосудодвигательная реакция на ортостатическую пробу является адекватной. Сильное сужение микрососудов нижних конечностей, во-первых, не дает условий для большого оттока крови от сердца в нижнюю половину тела по артериальным сосудам, а во-вторых, способствует скорейшему венозному возврату крови. Это создает более благоприятные условия, как для сердечной деятельности, так и для кровоснабжения головного мозга.

После 10-минутного нахождения в вертикальном положении девушек переводили в горизонтальное положение, т.е. они пассивно выполняли клиностатическую пробу. Выполнение клиностатической пробы приводило к значительному повышению по сравнению с ортоположением значений АРП и АРГ, которые приближались к уровню покоя на 2-й минуте.

Выводы. Таким образом, на основании полученных нами данных можно сделать заключение, что у здоровых девушек, имеющих фоновый нормальный тонус периферических кровеносных сосудов, изменение положения тела в пространстве вызывает адекватные гемодинамические реакции со стороны сердечно-сосудистой системы, обеспечивающие в этих условиях нормальное кровоснабжение организма.

Литература

1. Осадчий, Л. И. Сосудистые факторы ортостатических реакций системной гемодинамики / Л. И. Осадчий, Т. В. Балужева, И. В. Сергеев // Рос. физиол. журн. им. И.М. Сеченова. – 2003. – т. 89. – № 3. – С. 339–346.
2. Астахов, А. А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики в анестезиологии (с помощью системы «Кентавр») / А. А. Астахов. – Челябинск, 1996. – Ч. 1, 2. – 330 с.
3. Виноградова, Т. С. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы / Т. С. Виноградова. – М., 1986. – 416 с.
4. Баевский, Р.М Ритмы сердца у спортсменов / Р.М. Баевский, Р.Е. Мотылянская // Москва, 1986. – 143 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (ТЕСТ PWC₁₇₀) У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БрГУ ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА

Е.С. Шестиловская, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель: **Головач М.В.**, к.б.н.

Введение. Тест PWC₁₇₀ (Physical Working Capacity) – функциональная проба, в основе которой лежит определение мощности мышечной работы при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту.

Субмаксимальные нагрузочные тесты проводятся различными видами нагрузок: немедленное увеличение нагрузки после разминки до предполагаемого субмаксимального уровня для данного спортсмена, равномерная нагрузка на определенном уровне с увеличением при последующих исследованиях, непрерывное или почти непрерывное возрастание нагрузки, ступенчатое возрастание нагрузки, ступенчатое возрастание нагрузки, чередующиеся периодами отдыха. Данный тест в модификации В.Л. Карпмана позволяет более точно определить уровень

работоспособности организма [1, 2]. Именно с этой целью и было проведено данное исследование.

Материалы и методы. Исследование проводили на 3 студентах факультета физического воспитания БрГУ. Для исследования использовали ступеньки высотой 40 см для мужчин и 33 см для женщин, метроном, секундомеры, фонендоскоп.

Испытуемым предлагалось последовательно выполнить восхождение на ступеньку двумя нагрузками умеренной интенсивности, разделенными 3-мин интервалом отдыха. Каждая нагрузка продолжается 3 мин, в конце ее в течении 30 с измеряется ЧСС. При достижении пульса 170 уд/мин записать достигнутую мощность физической нагрузки N (Вт). Если при использованных нагрузках не достигается ЧСС 170 уд/мин, то PWC_{170} рассчитывается по формуле В.Л. Карпмана.

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times \frac{170 - F_1}{F_2 - F_1},$$

где N_1 и N_2 – мощность 1-й и 2-й нагрузок, F_1 и F_2 – частота пульса в конце этих же нагрузок.

N – мощность работы высчитывается по формуле:

$$N = p * h * n * 1,33,$$

где n – количество циклов в минуту, p – масса тела (кг), h – высота ступеньки (м), 1,33 – поправочный коэффициент.

Если после 2-й нагрузки ЧСС не достигает 170 ударов в минуту, то определяют 3-ю нагрузку (30 циклов в минуту) также длительностью 3 минуты. Величина PWC_{170} у здоровых людей составляет для женщин – 422-900 кгм/мин, для мужчин – 850-1100 кгм/мин, для спортсменов – 1100-2100 кгм/мин. После выполнения работы у испытуемых в период восстановления ежеминутно измеряли вышеуказанные показатели до полного их восстановления. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке.

Содержание. Исследование проводили на 3 испытуемых: Испытуемый 1 – С.С (19 лет), футбол, без разряда, 72 кг, испытуемый 2 – К.М. (20 лет), дзюдо, 1 взр. разряд, 85 кг, испытуемый 3 – Ж.А. (20 лет), хоккей, 1 взр. разряд, 65 кг.

Все испытуемые выполняли 2 нагрузки. У 1-го испытуемого PWC_{170} равен 1283 кгм/мин, а $PWC_{относ} = 19,7$ кгм/кг*мин, что свидетельствует о хорошей работоспособности. У 2-ого испытуемого PWC_{170} был равен 1915 кгм/мин, а $PWC_{относ} = 22,5$ кгм/кг*мин, что говорит тоже о хорошей работоспособности. У 3-его испытуемого PWC_{170} равен 1535 кгм/мин, $PWC_{относ} = 21,3$ кгм/кг*мин, что соответствует хорошей работоспособности.

Испытуемые	N ₁	N ₂	F ₁	F ₂	PWC ₁₇₀	PWC _{относ.}	Уровень работоспособности
1. С.С.	862	1244	96	138	1535	21,3	Хороший
2. К.М.	1018	1413	102	132	1915	22,5	Хороший
3. Ж.А.	864,5	1210	132	168	1283	19,7	Хороший

Вывод. Таким образом при тест PWC₁₇₀ позволяет контролировать уровень физической работоспособности и тренированности студентов. У всех испытуемых PWC_{относ.тит.} находился в пределах от 19,7 до 22,5 кгм/кг*мин, что свидетельствует о хорошем уровне работоспособности студентов факультета физвоспитания нашего ВУЗа.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Под редакцией академика Газенко О.Г. – М.: Наука, 1990.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб / Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т.С. Шестиловская, О.А. Ревенко, 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ им. А.С. Пушкина)
Научный руководитель – *Е.А. Рассохина*, преподаватель

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как с собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем.

Имеет смысл выделить два типа отношений к здоровью. Первый – в охране здоровья ориентирован, прежде всего на усилия самого человека,

или условно "на себя". Второй преимущественно "вовне", когда усилиям человека отводится второстепенная роль. К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; их характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами. Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий.

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения (от 67,5 до 92%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа "преимущественных ценностей" (от 60,4 до 63%) – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование "противоречивых" за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 30,5 до 55,7%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учёбой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа "частными", так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 15 до 25%) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Менее половины студентов имеет определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (25% женщин и 44% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (15,5% женщин и 23,5% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Забота о своем физическом состоянии отличается у женщин и мужчин. У женщин это проявляется в поддержании "внешних" форм состояния (пропорции телосложения – 37%, соотношение роста и массы тела – 60%, особенности фигуры); у мужчин отмечена забота о развитии мускулатуры – 68, %, пропорций телосложения – 52%, физических качеств – 30-46%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола.

Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями, но студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

ОЦЕНКА ЦЕННОСТНЫХ СТОРОН ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

В.О. Шинявская, 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – ***А.Ю. Журавский***, к.п.н., доцент

Введение. Современное белорусское общество находится в процессе значительных социально-экономических и политических изменений, создания качественно новых экономических условий жизнедеятельности, формирования принципиально новых социальных отношений. На протяжении последних нескольких лет качественно изменилась структура общества и социальный статус большинства его членов. Ключевыми проблемами его развития стали проблемы имущественного и социального неравенства, дифференциации разных социально-экономических групп, материального благополучия, духовных ценностей и др. В связи с этим, состояние развития белорусского общества в настоящее время выдвигает проблему качества жизни как одного из приоритетных направлений исследования экономического сознания людей. Представления о благополучии современного человека не только основываются на определенном уровне материального благосостояния, но и подразумевают

некоторую иерархию жизненных ценностей личности, разделяемую членами его социальной группы [2, с.48].

Изменения, происходящие в политической, экономической, духовной сферах общества в последнее десятилетие, влекут за собой радикальные изменения в психологии, ценностных ориентациях и поступках людей. В большей степени эти процессы отражаются на формировании структуры ценностей молодого поколения, поскольку формирующиеся в настоящее время ценностные приоритеты становятся основой формирования новой социальной структуры белорусского общества. Молодежь, как особая социальная группа постоянно находится в фокусе исследований психологов, социологов, поскольку, именно она является чутким индикатором, происходящих перемен, и определяет в целом потенциал развития общества. Неизбежная, в условиях ломки сложившихся устоев, переоценка ценностей, их кризис более всего проявляются в сознании этой социальной группы. Исследование ценностных ориентаций, жизненных приоритетов современного студенчества весьма актуально, поскольку дает возможность выяснить степень ее адаптации к новым социальным условиям и инновационный потенциал. От того, какой ценностный фундамент будет сформирован у молодого поколения, во многом зависит будущее состояние общества. Актуальность исследований студенчества обусловлена также тем, что в новой социальной структуре белорусского общества формируется средний класс, основой которого должны стать образованные, компетентные и грамотные специалисты [1, с.24].

Организация исследования. Исследование структуры ценностей студентов было проведено в январе-марте 2013 года. В исследовании приняли участие 105 человек: 59 человек студенты 4 курса факультета ОЗОЖ и 46 человек студенты 4 курса экономического факультета Полесского государственного университета.

Методы исследования. В качестве методик сбора данных использовались:

1. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, адаптированная А.А. Гоштаутасом, А.А. Семеновым и В.А. Ядовым и модифицированная Д.А. Леонтьевым [5, с.36].

2. Методика Р. Инглхарта, модифицированная М.С. Яницким [4, с.41].

3. Методика Ш. Шварца [3, с.23].

4. Тест смысложизненных ориентаций [2, с.59].

5. Анкета социально-демографических характеристик.

Анализ и обсуждение результатов исследования. Количественно-процентный состав указанных групп характеризуется следующим соотношением: студенты факультета ОЗЖ: юноши 45% от объема выборки

и девушки 55 %; студенты экономического факультета: юноши 35% и девушки 70%. Полученные, в результате нашего исследования, данные подтверждают описываемые многими авторами отличия современного белорусского общества от западного, заключающиеся в значительно большей ориентации белорусов на базовые материалистические ценности. Ориентация на базовые материалистические ценности, возможно, связана с нестабильным состоянием экономики страны. Несмотря на то, что процент отнесенных к индивидуализирующемуся типу (самореализация, свобода, терпимость) невелик (1,9 %), тем не менее, соответствует представлениям А. Маслоу о том, что к самоактуализирующимся личностям может быть отнесено порядка 1 % от общего населения любого общества [5, с.67].

В системе терминальных ценностей испытуемых наиболее высокий ранг значимости занимают здоровье, любовь, счастливая семейная жизнь, материально обеспеченная жизнь, уверенность в себе, активная деятельная жизнь. Такие ценности, как красота природы и искусства, счастье других, творчество, развлечения, познание, общественное признание занимают в иерархии ценностей последние места.

Ведущие ранги в общей системе ценностей-целей в основном занимают индивидуальные ценности (здоровье, материально обеспеченная жизнь, активная деятельная жизнь, уверенность в себе), а также конкретные жизненные ценности. В нижней части иерархии, исследуемой нами группы, расположились пассивные ценности (красота природы и искусства, познание), ценности межличностного отношения (счастье других), абстрактные ценности (творчество, познание), индивидуальные ценности (развлечения).

Следовательно, наиболее значимы в системе терминальных ценностей ценности личной жизни: здоровье (как стандартная, распространенная ценность, передающаяся из поколения в поколение), любовь, счастливая семейная жизнь, а также ценности индивидуализации: материально обеспеченная жизнь, уверенность в себе, активная деятельная жизнь.

Выводы:

1. Ведущие ранги в иерархии инструментальных ценностей принадлежат следующим ценностям: образованность, воспитанность, ответственность, жизнерадостность, независимость, честность.

2. Низкий ранг значимости присущ таким ценностям, как, непримиримость к недостаткам в себе и других, высокие запросы, чуткость, смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов, исполнительность, эффективность в делах.

Литература

1. Вершинина, Н.А. Трансформация системы ценностных ориентаций студенчества [Текст] / Н.А. Вершинина//Ломоносовские чтения. - 2002. - Т. 1 // Интернет: <http://lib.socio.msu.ru/1/library>.
2. Заславская, Т.И. Социетальная трансформация российского общества: Деятельностно-структурная концепция [Текст] / Т.И. Заславская. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Дело, 2003. - 568с.
3. Мадди, С.Р. Теории личности: сравнительный анализ [Текст] / С.Р. Мадди; пер. с англ. - СПб.: Речь, 2002. - 539с.
4. Серый, А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика [Текст] / А.В. Серый; науч. ред. М.С. Яницкий. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. - 272с.
5. Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система [Текст] / М.С. Яницкий. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2000. - 204с.

ОЦЕНКА ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ПАКЕТИРОВАННОГО АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА ПО СРАВНЕНИЮ СО СВЕЖЕВЫЖАТЫМ

Н.И. Шпакевич, 3 курс, биологический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Г.Е. Хомич*, доцент, к.б.н.

Введение. Всем известна польза овощей и фруктов: в них содержатся разнообразные витамины и минеральные вещества, микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Но можно ли эти свойства смело приписывать сокам? В нашей работе мы проанализировали состав апельсинового сока и узнали, что он обладает следующими полезными свойствами:

- превосходное общеукрепляющее средство
- антиоксидант
- очищает кровь от холестерина, укрепляет стенки сосудов, повышает их эластичность и проницаемость
- стимулирует работу пищеварительного тракта, повышает кислотность желудочного сока, активизирует выброс желчи, способствует очищению кишечника, выводит токсины и шлаки
- тонизирует, придает сил и бодрости, настраивает на рабочий лад
- улучшает память
- делает кожу более упругой, эластичной, ровной, гладкой.

К сожалению, соки, которые продаются в наших магазинах сегодня, трудно назвать натуральными. Все они проходят серьезную

промышленную обработку. Кроме того, почти все они содержат слишком большое количество сахара. Даже, если на этикетке написано, что они не содержат сахара, добавляется обычно несколько ложек рафинированной глюкозы. Для того, чтобы ответить на все эти вопросы, нами были проведены исследования, где сравнивались полезные свойства пакетированного и свежавыжатого сока.

Материалы исследований. Для проведения исследования мы взяли соки в пакетах наиболее популярных торговых марок белорусских производителей: «На100ящий» (производитель: ОАО «Савушкин продукт», г. Брест), «АВС» (производитель: ОДО «Фирма АВС», г. Гродно), «Magicsummer» (производитель: СООО «Вланпак», г. Минск), «Сочный фрукт» (производитель: ИП «Старая крепость», г. Бобруйск), «Джой» (производитель: «Борисовский консервный завод» для ИП «Эксмонтбел», г. Борисов).

Также для сравнения показателей мы исследовали свежавыжатый апельсиновый сок. В ходе исследования мы попытались определить наличие в апельсиновом соке витаминов А и В₁, содержание витамина С и сахара, а также оценить общую кислотность сока с помощью методов титрования.

Анализируя полученные экспериментальные данные, можно сделать вывод по каждой из оцениваемых характеристик. Так, практически все образцы сока, кроме сока торговой марки «Сочный фрукт», содержат витамин А. Витамин В₁ содержат абсолютно все образцы, правда в небольших количествах, если сравнивать со свежавыжатым. По комплексу характеристик наиболее натуральным и полезным можно назвать сок торговой марки «Magic summer», поскольку в нем присутствуют витамины А и В₁, а содержание витамина С в нем наибольшее из всех проанализированных пакетированных соков – 27,28 мг на 100 г продукта. Средний показатель кислотности – 8,5 моль/л и содержание сахара, самое близкое к свежавыжатому соку – 8,2 %.

Вывод. Подводя итоги нашего исследования, мы склонны утверждать, что наиболее полезен свежавыжатый сок. Причем чем меньше времени пройдет от его приготовления до употребления, тем большую пользу вы можете получить.

В пакетированных соках белорусских производителей, которые нами были проанализированы, содержатся витамины А, В₁ и С, в них сохраняются пищевые органические кислоты и содержание сахара не превышает нормы. Это доказывает то, что данные соки не аналогичны обычной воде или сладким напиткам на основе ароматизаторов и красителей. Все же они могут принести пользу человеческому организму, хоть и небольшую. При промышленной переработке полезные свойства

фруктовых соков могут неплохо сохраняться. Сохранение витаминов и других полезных для организма человека веществ зависит от технологии переработки и честности производителя.

Литература

1. Скурихин, И.М. Все о пище с точки зрения химика / И.М. Скурихин, А.П. Нечаев. – М.: «Высшая школа». –2002.
2. Апельсиновый сок: состав, витамины и микроэлементы, польза, показания и противопоказания //www.inmoment.ru/beauty/health-body/juice.html
3. Смирнов, М.И. Витамины / М.И. Смирнов. – М.: «Медицина». – 1974. –156 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Программа конференции	3
ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ	5
Секция 1. «Организационно-методические основы ФК и С студенческой молодежи»	6
Секция 2. «Организация физкультурно- оздоровительной работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья»	12
Секция 3. «Здоровьесозидающие технологии в образовательном процессе вуза и в жизнедеятельности студента»	16
Подсекция 1. «Состояние висцеральных систем организма человека при экзогенных воздействиях»	16
Подсекция 2. «Состояние висцеральных систем организма человека при экзогенных воздействиях»	19
Подсекция 3. «Формирование здорового образа жизни студентов БрГУ имени А.С. Пушкина»	22
Подсекция 4. «Здоровьесозидающие технологии в образовательном процессе вуза и в жизнедеятельности студента »	26
Доклады	
Азарко Е.Н., Бейда А.А.	33
Апанович В.И.	35
Байкенов Т.А.	37
Бердник О.Д.	39
Бойкив А.О.	41
Бойко М. О.	42
Бондарь Я.М., Бейда А.А.	44
Борсук Е. И.	46
Бубникович Р.В., Бондарь Я.М.	48
Буян Л. В.	50
Василец В.В.	52
Васильчук Е.Д.	54
Василюк Е.С.	56
Власова Н.А.	58,60
Гецольд А.Г.	62,65
Головач А.П.	67
Гук В.Н.	68
Гурина Ю.А.	70,72
Данилюк С.В.	75

Демидчик В.И.	77
Демьянов Д. С.	79
Домбровский А.В.	81
Доропиевич С.А.	83
Е. В. Драгун	85
Ермолик А.В.	87,89
Ертахов В.С., Колядич А.В.	91
Жидков А.В.	93,95
Залесская А.И.	97
Иващенко А.В.	98
Кибок Ю.С.	100
Козюк Е.С.	102
Коваленко А. А.	104
Козека К.С., Заверач Н.В.	106
Кононович В.И.	109,111, 113,115
Корогода П.И., Таратенкова М.А.	117
Котович Е.В.	119,121
Крамаренко А.А.	123
Кузич Н.Н.	125
Кулик В.В.	127
Леванюк П.Г.	129
Левенкова Ж.В.	130
Левкович Л.А.	133
Литвинчук А.С.	135
Лукашевич Е.О.	137
Луцьк А.П.	138
Макута Е.С.	139
Махнач Ю.А., Бедин С.А., Бедин П.Г.	141
Мисюковец В. И.	143
Милашук Н.С.	144
Молодкин Э.А.	145
Назарова А.И.	147
Нижников Н.С.	149
Павлючук Н.В.	150
Панасюк М. В.	153
Пархоц В.А.	155
Пикулёва О.И.	157
Пойта С.Н.	159
Полещук Е.Н.	161
Петролай Н.Ю.	162

Прокопчук С.В., Синчук О.В.	164
Проскурова М. И.	166
Радкович А.С.	168
Ревенко Л.П., Седляр Т.И.	170
Рогалевич Е.С.	173
Самойлович А.В.	175
Сеферян С.В.	177,179
Соболюк В.Н.	181
Солоневич С.С.	183
Солонинко Н.О.	185
Суворова Т.В.	187
Сухорабская О.С., Семашкевич Н.Н.	189
Таратенкова М.А., Корогода П.И.	191
Терпиловская А.А.	193,195
Чижонк А.С.	196
Тимошук А.И.	198
Тиханович Е.Д.	200
Тончинская В.А.	202
Угляница Т.А.,	204
Хорошун , В.В. Михайличенко Е.В.	205
Чепелевич В.А.	207
Черник Ю.Н.	209
Шестиловская Е.С.	211
Шестиловская Т.С., Ревенко О.А.	213
Шинявская В.О.	215
Шпакевич Н.И.	218