

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



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

II региональной студенческой
научно-практической конференции

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»

28 марта 2014 года



Брест, 2014

УДК 796:378+373

ББК 75.1

Ф 48

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

Редакционная коллегия:

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

А.И. Софенко, канд.пед.наук, доцент

Э.А. Моисейчик, канд.пед.наук, доцент

Эксперт-рецензент

А.В. Шаров, канд.пед.наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов II регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 28 марта 2014 г. [Электронный ресурс] / ред. Кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2014. – 259 с. – Режим доступа: [http:// www.brsu.by](http://www.brsu.by)

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

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

УДК 796:378+373

ББК 75.1

ПРОГРАММА КОНФЕРЕНЦИИ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

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

Члены организационного комитета:

1. Моисейчик Э.А. – доцент, канд.пед.наук;
2. Софенко А.И. – доцент, канд.пед.наук;
3. Головач М.В. – доцент, канд.биол.наук.



РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ КОНФЕРЕНЦИИ

28 марта 2014 года

11.00 – 11.40	регистрация участников	фойе 7 этажа
11.50 – 13.0	открытие конференции, пленарное заседание	ауд. 717
13.10 – 14.25	работа секций:	
	№ 1	ауд. 717
	№ 2	ауд. 700
	№ 3	ауд. 701
	№ 4	ауд. 706
	№ 5	ауд. 708
	стендовая сессия (по секциям)	
14.20 – 14.50	подведение итогов работы конференции закрытие конференции	

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



ОТКРЫТИЕ КОНФЕРЕНЦИИ И ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

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

1. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК КОМАНДЫ «ПРИБУЖЬЕ»

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

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

2. СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАСТЕРОВ СПОРТА ДЗЮДОИСТОВ И ДЗЮДОИСТОК

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

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

3. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 17-20 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Е.В. Байко, 3 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – Н.В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

4. ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ КАК ВИДА СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

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

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

5. ОБХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ И ПЛОВЧИХ

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

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

Секция 1 «Формирование личности студента в процессе физического воспитания»

Руководители – Э.А. Моисейчик, А.И. Софенко

Секретарь – О.М. Сорока, 2 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

1. ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

А. И. Альбиновская, 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк, преподаватель

2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.М. Гизмонт, 4 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

3. ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕВУШЕК

Т.И.Зеленько, Е.С.Карпик, 4 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, преподаватель

4. ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗИМНЕЙ ОЛИМПИАДЫ В СОЧИ НА ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

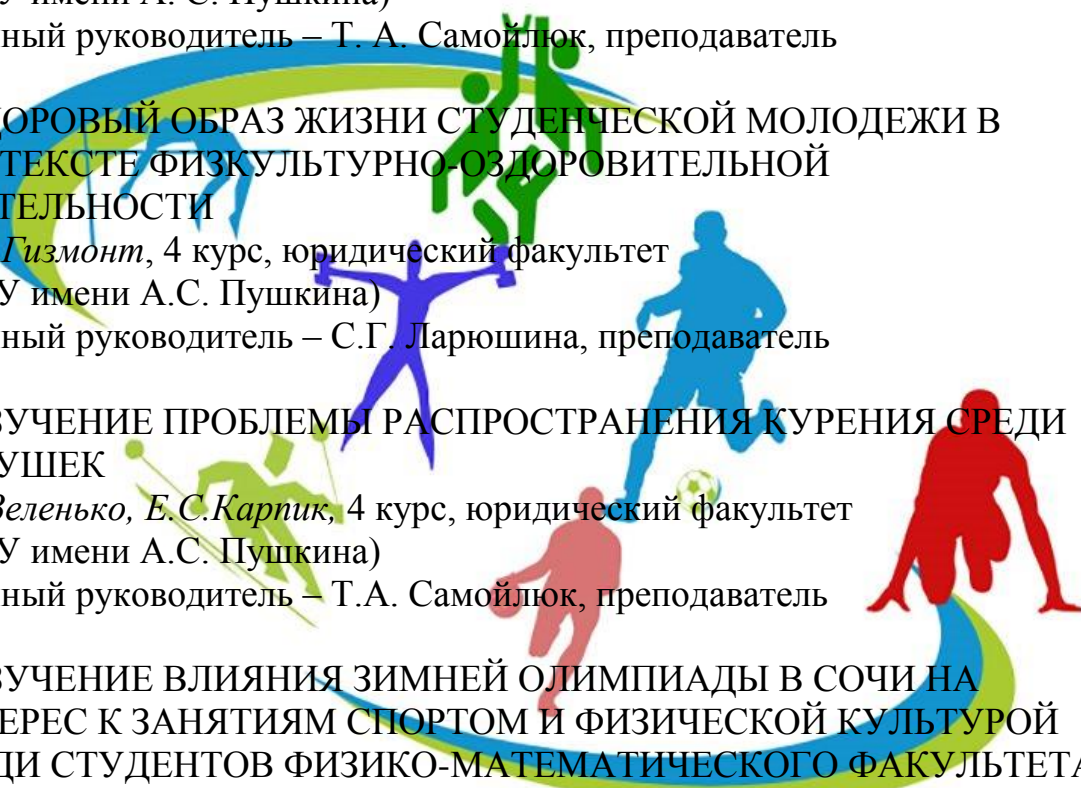
А.М. Кириллов, А.Н. Ферулев, 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – И.Н. Гойшик, преподаватель

5. ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Н.Г.Ковальчук, 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель



6. ВОПРОС О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

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

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

7. ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФОЗОЖ

Е.А. Макарук, 3 курс, ФОЗОЖ (ПолесГУ)

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

8. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

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

Научный руководитель – А.В. Шиндина, преподаватель.

9. АНАЛИЗ КЛАССИФИКАЦИЙ ИГР, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

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

Научный руководитель – С.А. Сурков, старший преподаватель

10. ФИЗКУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

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

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

11. АДАПТИВНОЕ СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

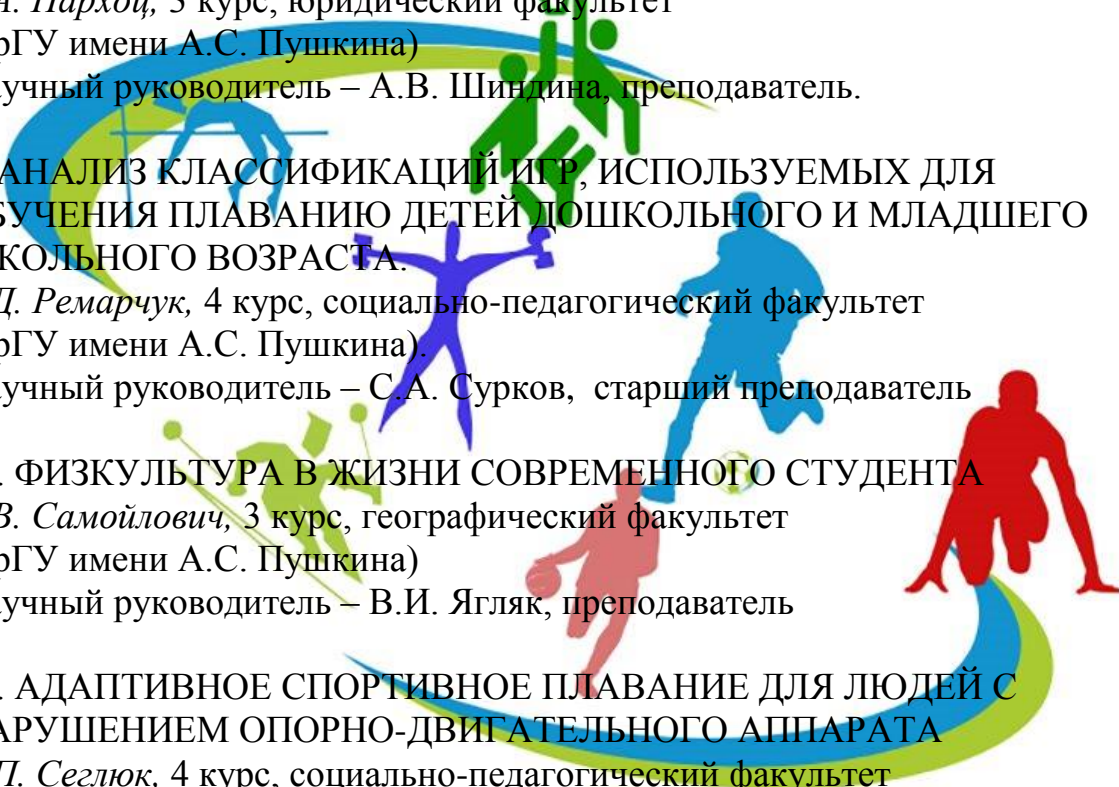
В.П. Сеглюк, 4 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина).

Научный руководитель – С.А. Сурков, старший преподаватель.

12. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Научный руководитель – С.К. Якубович, преподаватель



13. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – Г. И. Зданевич, старший преподаватель

14. МОТИВАЦИЯ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА 2-4 КУРСОВ.

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

Научный руководитель – А.Д. Сокожинский, старший преподаватель

15. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА И ПОДТЯГИВАНИЯХ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА С 2004 ПО 2011 ГОДЫ

А.О. Шелякин, 4 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Д.И. Вольский, преподаватель

16. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.А.Шугай, 5 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель — Н.И. Филимонова, преподаватель

17. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 1000 МЕТРОВ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА С 2005 ПО 2014 г.г.

А.Г. Якимчик, 4 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Д.И. Вольский, преподаватель

Стендовые доклады

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Д.Н. Бакаев, 3 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – А.Д. Сокожинский, старший преподаватель

2. АНАЛИЗ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Л.Н. Бегеза, 4 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина),

Научный руководитель – С.А. Сурков, старший преподаватель

3. НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д.А. Беспуда, Е.В. Палош, 2 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

4. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д.А. Лемешевский, О.М. Сорока, 2 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

5. ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А.С. Лубник, Н.С. Ковальчук, 2 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

6. ЗНАЧЕНИЕ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Е.В. Палош, 2 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

7. ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

И.Н. Чеб, 4 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С.А. Сурков, старший преподаватель

8. УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В.В. Ярошик, Н.О. Климахович, 1 курс, психолого-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Секция 2 «Формы, направленность и содержание самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями внеучебное время»

Руководители – В.И Домбровский, С.П. Шмолик

Секретарь – А.В. Волынец, 2 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

**1. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА
НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

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

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент

**2. ВЫБОР СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

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

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

3. ЙОГА, КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВИД ЗАНЯТИЙ

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

Научный руководитель – Сидоревич П.Ф., преподаватель

**4. ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА
ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

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

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

5. ТЕХНИКА ЦИГУН КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

А. В. Иващенко, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

6. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

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

Научный руководитель – О.М. Клос, преподаватель

7. АЛТИМАТ КАК ИНСТРУМЕНТ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Е.С. Козюк, 4 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Н.Д. Завьялов, преподаватель

8. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ (на примере БрГУ им. А.С. Пушкина в 2013-2014 г.г.)

А.Р. Костюкевич, 4 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С.П. Шмолик, преподаватель

9. ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО БЕЛОРУССКОГО СТУДЕНТА К СПОРТУ (на примере БрГУ им. А.С. Пушкина)

А.Э. Курган, 4 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

10. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

А.В. Лазарук, 2 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ),
Научный руководитель – Н.И. Козлова, канд. пед. наук, доцент

11. ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ

Ж.В. Левенкова, 3 курс, биологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель

12. ВЕЛОПРОГУЛКИ КАК АЛЬТЕРНАТИВА СОВРЕМЕННЫМ СРЕДСТВАМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

А. А. Мамайко, 1 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель

13. ВЕЛОСИПЕД – СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, АКТИВНОГО
ОТДЫХА И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

М. О. Мартынюк, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

14. МИНИ-ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.О. Мещанинов, 4 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – В.А. Школьников, старший преподаватель

15. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ КАК ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ

Н.Н. Невдах, 3 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

16. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

М.И. Никонович, 4 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель

17. ПРИОБЩЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК
ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.С. Осипова, А.Н. Сергеева, 4 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.И. Зданевич, старший преподаватель

18. ЙОГА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ДЫХАНИЯ

К. А. Осипук, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич, старший преподаватель

19. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
СРЕДСТВО

Д.М. Печко, 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – П. П. Калинец, преподаватель

20. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ

Я.А. Садомова, 4 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, преподаватель

21. БЕГ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

С.М. Сахарчук, 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Н.Д. Завьялов, преподаватель

22. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ — ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ю.С. Сидоркевич, 4 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель — Н.Н. Филимонов, преподаватель

23. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ: ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ

А.Ю. Симановская, 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

24. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ АКВАГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ

Я.С. Станога, 2 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – А.В. Бажанов, старший преподаватель

25. ХОДЬБА КАК САМЫЙ БЮДЖЕТНЫЙ ВИД УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Д.В. Троцюк, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

**26. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА У НАС И ЗА РУБЕЖЕМ**

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

Научный руководитель – Н. Д. Завьялов преподаватель

**27. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ**

Р.О. Чуль, 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – А.В. Бажанов, старший преподаватель

**28. ХОДЬБА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ
ФОРМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

К.И. Шеленговская, 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель

**29. МИНИ-ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ
СПОРТИВНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ФОРМЫ
СТУДЕНТОВ БрГУ им. А.С. Пушкина**

Д.Э. Шиферштейн, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

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

Руководители – Т.С. Демчук, Е.И. Гурина

Секретарь – Е. В. Драгун, 3 курс, биологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

**1. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

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

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

2. ФИТНЕС ДЛЯ ГЛАЗ

С.И. Белоус, 3 курс, факультет электронно-информационных систем (БрГТУ)

Научный руководитель – Н.В. Орлова, канд.пед.наук, доцент

3. КРИТЕРИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

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

Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель

4. ФИТНЕС НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. В. Драгун, 3 курс, биологический факультет (БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель

5. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.С. Карпик, 5 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель — И.А. Ножко, зав.кафедрой теории и методики физической культуры

6. ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

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

Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель

7. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СИСТЕМЫ ЦИГУН КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

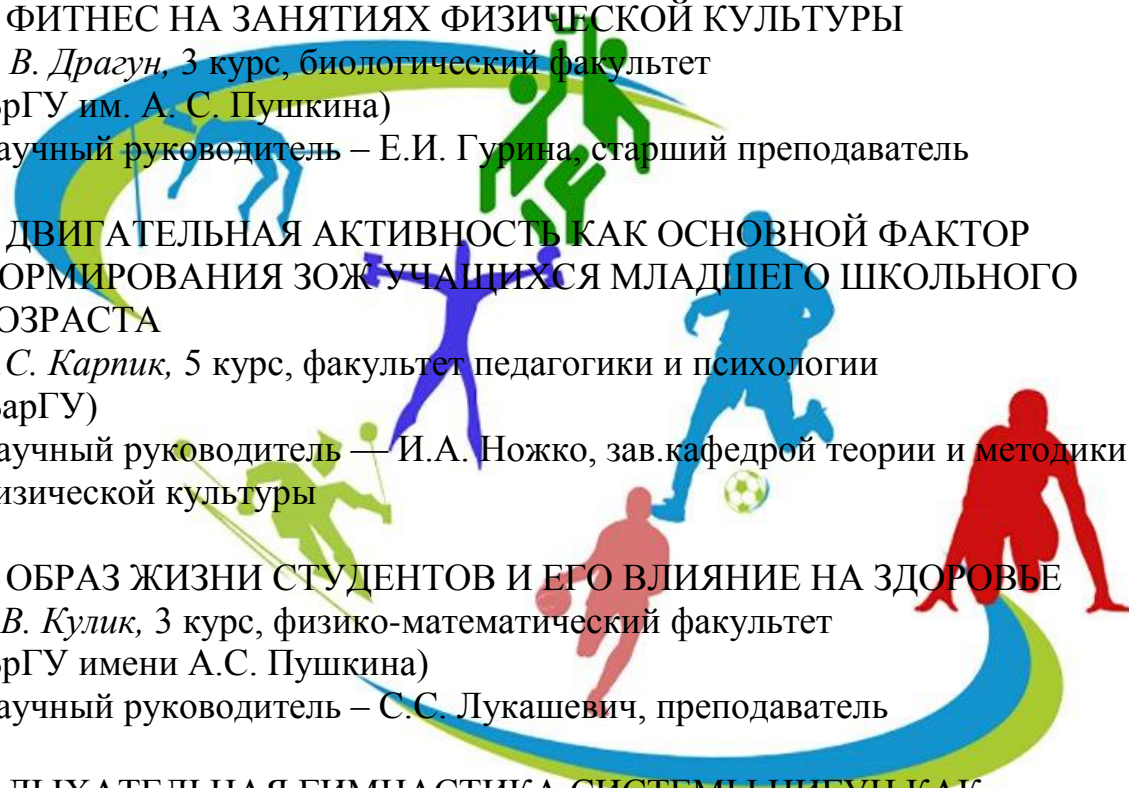
В.О. Любанец, 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ),

Научный руководитель — А. И. Берташ, старший преподаватель

8. БЕЛОРУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Д.С. Мороз, 1 курс, строительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – В.П. Артемьев, канд. пед. наук, доцент



9. ЗНАЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

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

Научный руководитель - П.П. Калинец, преподаватель

10. ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЁЖИ
К БЕРЕМЕННОСТИ

Е.С.Пунько, 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – М. И. Сулейманова, преподаватель

11. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ МЕЖПОЛУШАРНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

О.С. Рахацевич, 4 курс, ф-т иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – М.И. Сулейманова, преподаватель

12. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ
ШКОЛЬНИКОВ В БЕГЕ НА СВЕРХКОРОТКИЕ
ДИСТАНЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И ПОЛА

А.Н. Сковорода, 4 курс, факультет электронно-информационных систем
(БрГТУ)

Научный руководитель – В.П.Артемьев, канд. пед. наук, доцент

13. ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

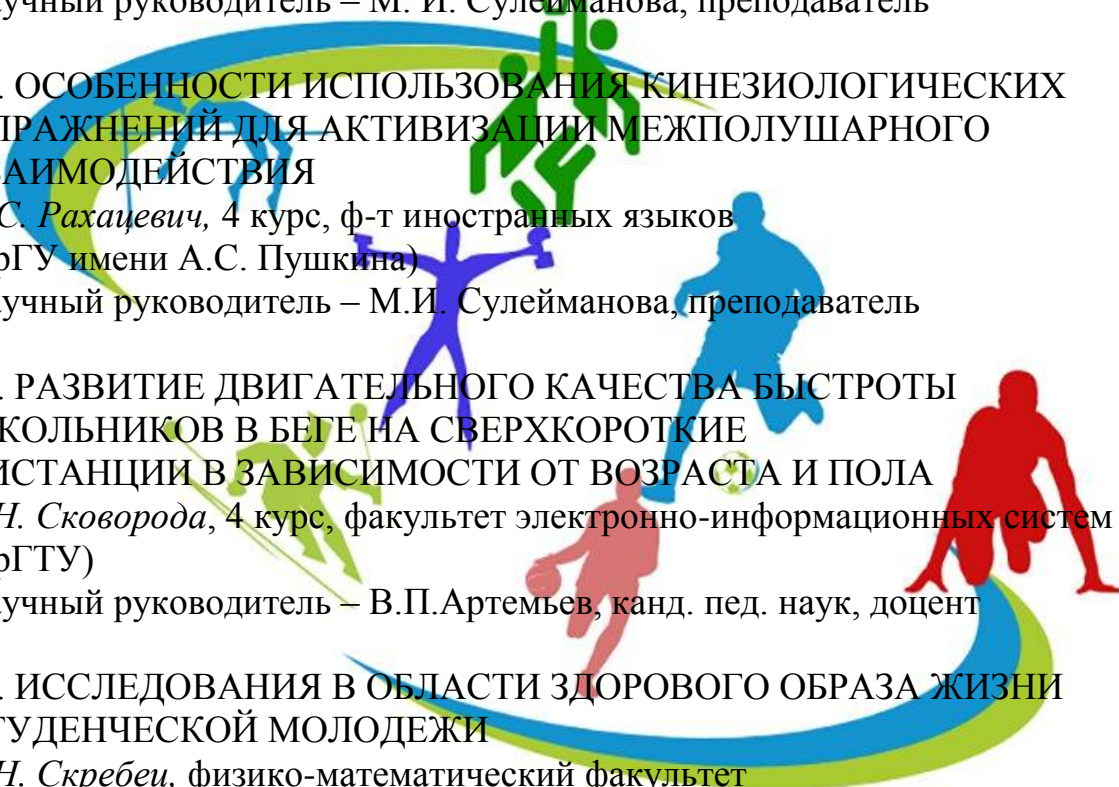
Д.Н. Скребец, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – В.А. Школьников, старший преподаватель

14. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИХ ОТРАЖЕНИЕ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю.Г. Трофимук, 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель



15. ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ
МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТКАМИ 3-4-Х КУРСОВ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Я. Г. Шевчук, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – О.М. Клос, преподаватель

16. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ И ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК
СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
МОЛОДЕЖИ

Д.А. Кабак, Е.А. Марко, Е.И. Селезнева, 3 курс, факультет педагогики и
психологии (БарГУ)

Научный руководитель — *И.А. Ножко*, зав.кафедрой теории и методики
физической культуры

17. ДИНАМИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В
ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

В.В. Козак, А.П. Саскевич, 2 курс, факультет здорового образа жизни
(ПолесГУ)

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

Стендовые доклады

1. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

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

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

2. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

Е.А. Рыбачук, 2 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

***Секция 4 «Современные технологии спортивной подготовки
студентов-спортсменов»***

Руководители – *Шукевич Л.В., Самойлюк Т.А.*

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

1. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ

А.В. Булыга, магистр 1 курса, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

2. ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА 400 МЕТРОВ

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

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

3. ПИЛАТЕС КАК ФОРМА ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

А.Л. Ноздрин-Плотницкая, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель.

4. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

М.С. Мойсейчик, 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научные руководители – Э.А. Моисейчик, канд. пед. наук, доцент

5. ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ

М.М. Савицкая, студентка 3 курса, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

6. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А.П. Саскевич, магистрант, факультет физической культуры (МГПУ имени И.П. Шамякина)

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

7. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

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

Научный руководитель – А.С. Голенко, канд. пед. наук, доцент

8. ОСНОВЫ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В СНОУБОРДЕ

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

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент.

9. ВАРИАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК

Я.Г. Шевчук, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Стендовые доклады

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ПЛАВАНИЮ

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

Научный руководитель – Н. А. Черемных, преподаватель

2. ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

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

Научный руководитель – Н. А. Черемных, преподаватель

Секция 5 «Медико-биологические аспекты физического воспитания студентов»

Руководители – Головач М.В., Сулейманова М.И.

Секретарь – *Бондарь П.А.*, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

1. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ ПРИ ПОМОЩИ НЕПРЯМОГО МЕТОДА МПК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАНДАРТНОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ, РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ

К.М. Анисковец, 3 курс, ф-т физвоспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

2. ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

В.А.Барцевич, 4 курс факультет ФСиГЯ (БарГУ)

Научный руководитель – В.В.Орлюта, преподаватель

3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕСТА PWC170

Бондарь П.А., 3 курс, ф-т физвоспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

4. ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ИЗМЕНЁННЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ И ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Е. С. Васюкович, 5 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

5. ПОЛЬЗА И ВРЕД ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Т. В. Захарчук, 5 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

6. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ

Ю. В. Зданевич, 2 курс, географический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – В. И. Яглык, преподаватель

7. ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

О. А. Карбалевич, 5 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент.

8. ИЗУЧЕНИЕ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

З.И. Каштелян, 3 курс, ф-т физвоспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

9. ИССЛЕДОВАНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ СТАТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

М.А. Кептюха, 3 курс, ф-т физвоспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

10. ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

С.В. Лучко, 2 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – И.Н. Гойшик, преподаватель

11. ОСОБЕННОСТИ АСИММЕТРИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

О.М. Макарина, 5 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

12. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

К.И. Медведский, 3 курс, факультет электронно-информационных систем (БрГТУ)

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

13. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

П.А. Перников, 4 курс, юридический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

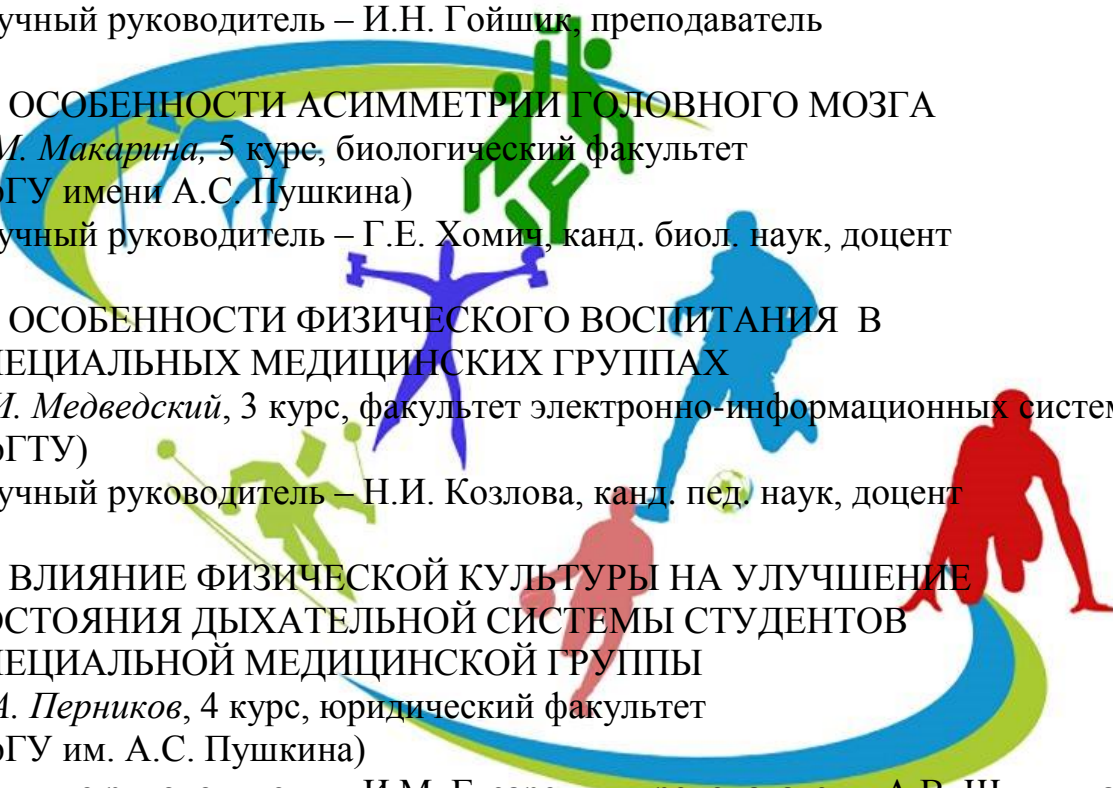
Научные руководители – И.М. Гузаревич, преподаватель, А.В. Шиндина, преподаватель

14. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДО И ПОСЛЕ РАЗМИНКИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И.Н. Писаревич, 3 курс, ф-т физвоспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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



15. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

А.С. Радкович, 3 курс, факультет ЭИС (БрГТУ)

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

16. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Ю.В. Рапинчук, 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – А.В. Шиндина, преподаватель

17. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Е.В. Резанович, 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

18. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ УТОМЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

М.М. Савицкая, 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

19. ПИЩЕВОЙ РАЦИОН И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

С.В. Ткачук, 5 курс, биологический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

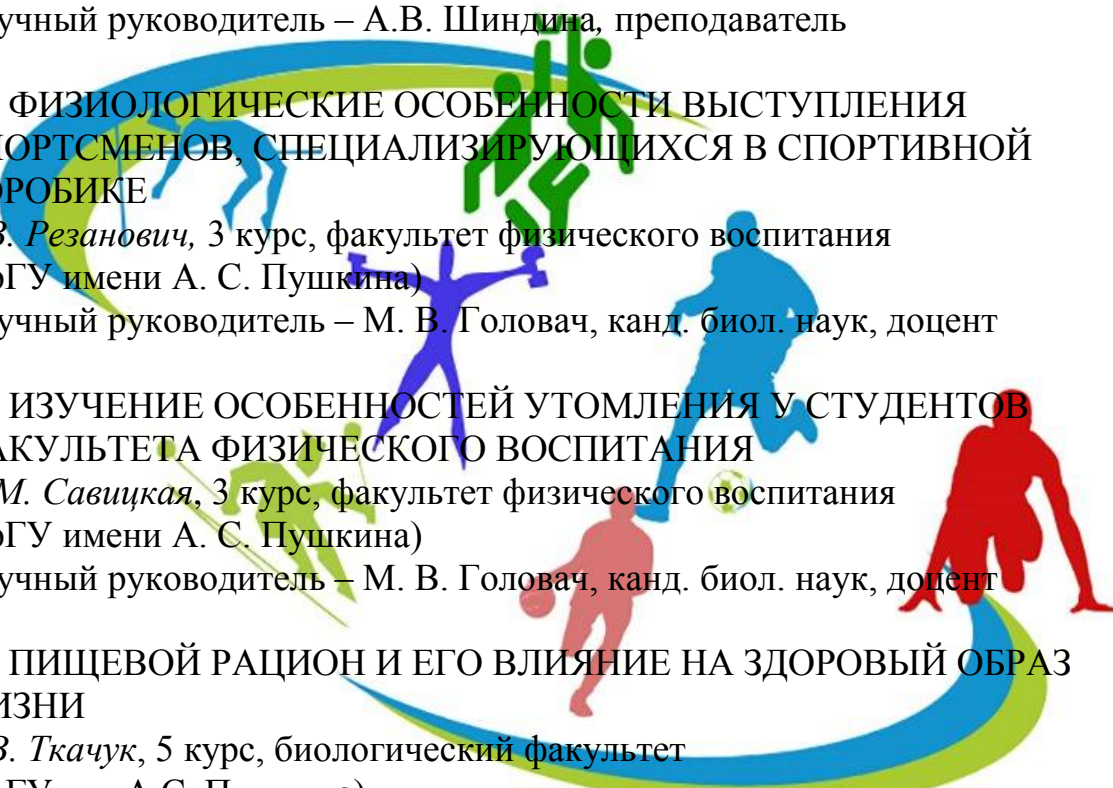
Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

20. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА КОЛОДЕЗНОЙ ВОДЫ И ВОДЫ ИЗ СКВАЖИНЫ С ЦЕЛЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕЁ ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Д.Н.Хутко, 5 курс, биологический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Г. Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент



21. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДЕКСА ГАРВАРДСКОГО СТЕП ТЕСТА ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ
СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

БрГУ им. А.С. Пушкина

В.О. Чепелевич, 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Стеновые доклады

1. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТСМЕНОВ-
БОКСЕРОВ

С.В. Ярошук, 1 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – И.Г. Роменко, преподаватель



ДОКЛАДЫ

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

А.И. Альбиновская, 3 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Бытует мнение, что отношение к спорту у человека формируется с раннего детства в семье. Для того чтобы проверить насколько верно это суждение, было проведено исследование среди студентов нашего университета.

Цель исследования: выявление роли семьи в отношении студентов к спорту.

Задачи исследования:

- 1) сравнить отношение к спорту среди студентов трех курсов;
- 2) выявить как относятся к спорту в их семьях и как это повлияло на самих студентов;
- 3) спрогнозировать, какую роль будет играть спорт в их семьях в будущем.

Методы исследования: социологический опрос студентов, анкетирование анализ и обобщение.

Содержание. Было проведено анкетирование на тему: «Влияние семьи на отношение к спорту среди студентов». В анкетировании приняло участие 45 студентов, среди них 15 студентов 1 курса исторического факультета, 15 студентов 2 курса географического факультета, 15 человек 3 курса физико-математического факультета.

Результаты анкетирования представлены в таблице.

Вопросы	Варианты ответов	1	2	3
		курс	курс	курс
1. Посещали ли вы в детстве какие-нибудь спортивные секции?	а) да б) нет	а) 40% б) 60%	а) 46% б) 54%	а) 55% б) 45%
2. На ваш взгляд, должны ли родители отдавать детей в спортивные секции?	а) да б) нет	а) 38% б) 62%	а) 44% б) 56%	а) 52% б) 48%
3. Кто из ваших родственников занимался или занимается спортом?	а) родители в) никто	а) 45% б) 55%	а) 40% б) 50%	а) 45% б) 55%
4. Посещаете ли вы спортивные секции?	а) да б) нет	а) 35% б) 65%	а) 47% б) 53%	а) 60% б) 40%

5. Следите ли вы за спортивными новостями?	а) смотрю телевизор, хожу на соревнования б) иногда смотрю спортивные новости в) не интересуюсь	а) 38% б) 17% в) 45%	а) 40% б) 18% в) 42%	а) 48% б) 24% в) 28%
6. Как родители повлияли на ваше отношение к спорту?	а) да б) нет	а) 45% б) 55%	а) 50% б) 50%	а) 45% б) 55%
7. Будете ли вы в будущем прививать своим детям желание заниматься спортом?	а) да, я буду водить своего ребенка в спортивные секции; б) я отведу своего ребенка в спортивную секцию, если он сам захочет; в) нет, я не буду отдавать своего ребенка в спортивные секции	а) 42% б) 40% в) 18%	а) 35% б) 45% в) 20%	а) 48% б) 42% в) 10%
8. Стоит ли, на ваш взгляд, заниматься спортом всей семьей?	а) да б) нет	а) 45% б) 55%	а) 54% б) 46%	а) 60% б) 40%
9. Какие виды активного отдыха может выбрать семья, для проведения свободного времени?	а) плавание б) конные прогулки в) катание на лыжах г) катание на велосипеде д) теннис е) катание на коньках ж) игра в футбол, волейбол з) туристические походы	все варианты 100%	все варианты 100%	все варианты 100%
10. Как активный совместный отдых влияет на здоровье всех членов семьи?	а) да б) нет	а) 58% б) 42%	а) 60% б) 40%	а) 75% б) 25%

Таким образом, спортивные секции в детстве посещало 40-55% студентов трех курсов, а 40-60% не посещали. На данный момент занимаются в спортивных секциях 35-60%. По этим данным можно сказать, что большинство студентов занимающихся спортом с детства поддерживают свою физическую форму и сейчас. На 45-50% при этом повлияли родители, в основном собственным примером, т.к. мама или папа сами занимались спортом и вели здоровый образ жизни. До 48% студентов интересуются спортивными новостями и ходят на соревнования, 25-48% не интересна спортивная жизнь. По данным анкеты можно прийти к выводу, что большинство студентов, которые занимались в спортивных секциях с детства, до сих пор занимаются спортом, интересуются спортивными новостями, это дети на которых влиял родительский пример

и воспитание. Таким образом, детей необходимо приучать к занятиям спортом с раннего детства. Главное, это пример родителей, рассчитанный на подражание со стороны детей.

Следующим этапом исследования стало прогнозирование, будут ли студенты в будущем прививать своим детям желание заниматься спортом. Меньшее количество положительных ответов оказалось среди первокурсников (35%), а больше всего положительных среди третьекурсников (48%). На вопрос, стоит ли заниматься спортом всей семьей, можно проследить такую тенденцию: 1курс - 45%, 2курс - 54%, 3 курс - 60%. Цифры говорят, что постепенно, взрослея, студенты начинают понимать важность физического воспитания детей в семье. 58% первокурсников, 60% второкурсников, 75% третьекурсников считают, что активный совместный отдых оказывает благоприятное воздействие за здоровье и настроение всех членов семьи. И здесь тоже видна возрастающая тенденция: чем взрослее студенты, тем больше они осознают важность физического воспитания детей в семье. Практически 100% опрошенных считают, что для проведения активного отдыха, семьи не ограничены в выборе какого-либо вида отдыха. Можно кататься на роликах, велосипедах, ходить в походы, плавать в бассейне, играть в теннис, футбол, волейбол, делать утреннюю зарядку.

Заключение. При помощи социологического опроса студентов было доказано, что семья оказывает сильное влияние на отношение к спорту с детских лет. Выявилась положительная тенденция: многие студенты понимают, насколько важна физическая активность для детей и как это влияет на их здоровье и на формирование гармоничной личности каждого ребенка. Но необходимо и дальше воспитывать в студентах положительное отношение к здоровому образу жизни, любовь к спорту, так как многие студенты станут педагогами и родителями. Они будут воспитывать будущие поколения в соответствии с теми убеждениями, которые были заложены в детстве, потом в школе и сейчас в университете.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
2. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропометрии / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 21.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ ПРИ ПОМОЩИ НЕПРЯМОГО МЕТОДА МПК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАНДАРТНОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ, РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ

К.М. Анисковец, 3 курс, ф-т физвоспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Очень важным фактором, определяющим работоспособность организма, являются его аэробные возможности. Они оцениваются по величине МПК. Для определения МПК используются косвенные методы с применением тестирующих нагрузок. Одной из них такой нагрузкой является восхождение на ступеньку определённой высоты в темпе 90 движений в 1 минуту в течение 5 мин. На последних 15 сек. работы подсчитывается частота сердцебиения и определяется по номограмме, разработанной П.О. Астрандом, величина МПК.

Цель работы – проанализировать влияние стандартной физической нагрузки с учётом спортивной специализации на функциональные изменения частоты сердечного сокращения (ЧСС) и артериального давления (АД) у студентов разных спортивных специализаций, разной степени тренированности.

Содержание. Исследование проводилось на 9 студентах факультета физического воспитания БрГУ имени А. С. Пушкина, занимающихся различными видами спортивной специализации и разной степени тренированности. Стандартной нагрузкой было выполнение восхождения на ступеньку определённой высоты в темпе 90 движений в 1 минуту в течение 5 мин. На последних 15 сек. работы подсчитывается частота сердцебиения и определяется по номограмме, разработанной П.О. Астрандом, величина МПК. Полученные данные ЧСС, АД и МПК были подвергнуты статической обработке и представлены в таблице и на рисунке.

Исследование проводилось на 6 испытуемых: испытуемый 1 – специализация волейбол, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 3 год, 2 разряда; испытуемый 2 – специализация волейбол, 20 лет, стаж спортивной деятельности – 6 лет, без разряда; испытуемый 3 – специализация футбол, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 10 лет без разряда.

Таблица 1 – Показатели ЧСС, АД и МПК у испытуемых разных спортивных специализаций и разной степени тренированности.

Испытуемый	ЧСС до работы уд/мин	ЧСС до после уд/мин	АД до работы мм рт.ст.	АД до после мм рт.ст.	МПК абс., л	МПК относ. мл/мин.*кг
1	78	186	120/70	160/75	1.8	30
2	72	144	120/60	150/60	3.0	45.5
3	84	144	125/80	150/80	3.7	55
4	89	132	150/80	164/85	3.2	55
5	84	180	130/90	160/85	2.8	33
6	60	90	149/70	154/82	7	93

испытуемый 4 – специализация большой теннис, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 1 год, без разряда, испытуемый 5 – специализация лёгкая атлетика, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 1 год, 3 разряд; испытуемый 6 – специализация лёгкая атлетика, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 5 лет, 2 разряд.

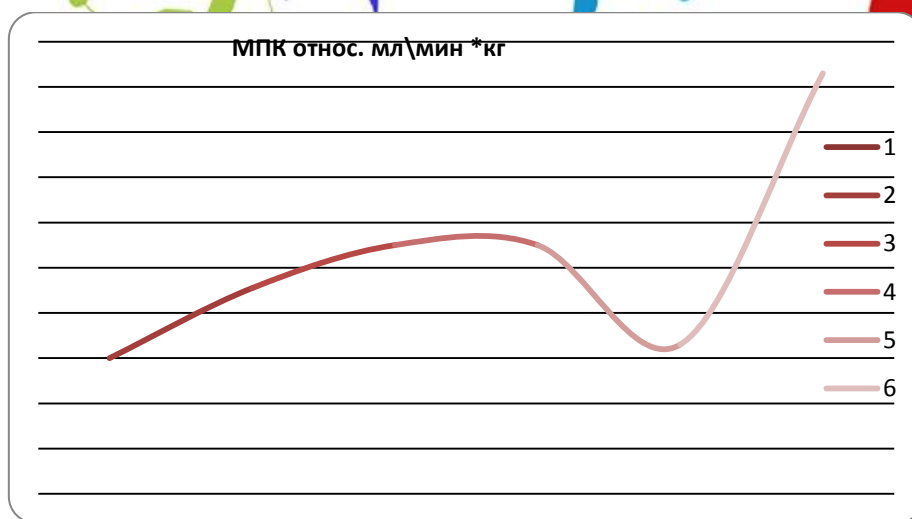


Рисунок 1 – Относительные средние показатели МПК.

Обработав полученные данные можно сказать что, наибольший показатель МПК, как относительный так и абсолютный, у третьего испытуемого. Это свидетельствует о высокой степени тренированности этого испытуемого.

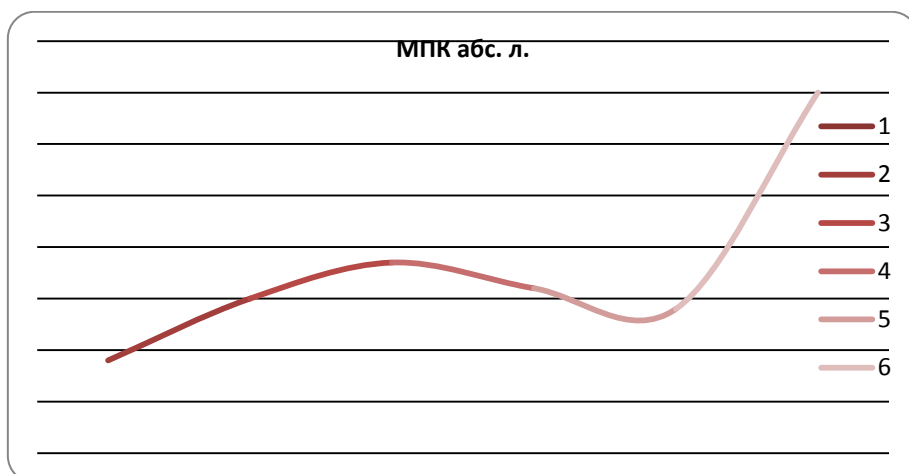


Рисунок 2 – Абсолютные средние показатели МПК

Обработав полученные данные можно сказать что, наибольший показатель МПК, как относительный так и абсолютный, был у шестого испытуемого, что свидетельствует о его высокой степени тренированности. Абсолютные показатели МПК находятся в пределах физиологической нормы и незначительно отличаются у всех испытуемых, кроме первого. Относительный показатель МПК, в отличие от абсолютного более различен у всех испытуемых. Минимальный – у первого испытуемого. У всех остальных испытуемых – хорошая степень тренированности.

Заключение. Таким образом, анализ экспериментальных данных указывает на разную степень тренированности студентов разных специализаций, выполняющих стандартную нагрузку. Среди них можно выделить хорошо тренированных и недостаточно тренированных студентов. Так же можно выделить, что наивысший показатель МПК как относительного, так и абсолютного принадлежит студенту занимающегося циклическим видом спорта, что свидетельствует о том, что биомеханическая структура движений влияет на степень тренируемости спортсмена.

Литература

1. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. — 496 с.
2. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта / [сост.: Н.К. Саваневский, М.В. Головач] ; БрГУ имени А.С. Пушкина, каф. АФБЧ. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 29 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 17-20 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Е.В. Байко, 3-й курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – *Н.В. Орлова*, канд. пед. наук, доцент

Введение. Использование компьютерных технологий получает все большее распространение в различных областях народного хозяйства и повседневной жизни людей. При этом компьютерная техника выполняет функции автоматизированных справочников, банков данных, информационно-управляющих систем, является важным элементом современных медико-диагностических комплексов. Технические возможности современных персональных компьютеров используются при решении широкого спектра оздоровительных и других задач. Нами проведено исследование в ходе которого использовалась компьютерная программа «Мониторинг здоровья» [1, 2].

Содержание. Компьютерная программа состоит из 7 основных разделов:

1. Раздел ввода информации предусматривает ввод «паспортных» данных девушек, а также результатов их обследований.

2. Раздел вычисления индексов и интегральных показателей позволяет рассчитать уровень физического здоровья; индекс физического состояния; максимального потребления кислорода и др.

3. Раздел индивидуального и группового рейтинга позволяет представить отдельных обследуемых и групп студенток в определенной последовательности в зависимости от средней величины качественной оценки данных физического развития, двигательной подготовленности.

4. Раздел статистической обработки предусматривает выполнение математико-статистической обработки полученных данных.

5. Раздел корректировки нормативов позволяет корректировать нормативы изучаемых показателей в соответствии с региональными стандартами.

6. Раздел отчетов позволяет систематизировать исследуемых студенток в зависимости от образовательного учреждения и осуществлять отчёты о результатах мониторинга физического состояния по вышеуказанным критериям.

7. Раздел заключений и рекомендаций позволяет выполнять оценку уровня физического развития, общей физической подготовленности, работоспособности для каждого обследуемого с учетом возраста, уровня физической подготовленности и определенных оздоровительных задач.

Использование компьютерной программы «Мониторинг здоровья» позволило определить уровни физического развития, физической подготовленности и морфофункционального развития студенток 17-20 лет. По данным показателям было выделено несколько уровней, представленных в таблицах 1 и 2.

Таблица –1 Уровни физического развития студенток 17-20 лет

Уровни	Возраст, лет				
	17	18	19	20	17-20
Низкий	13%	27%	11%	12%	15%
Ниже среднего	29%	46%	54%	51%	45%
Средний	42%	26%	34%	35%	35%
Высокий	16%	1%	1%	2%	5%

Из представленной таблицы 1 видно, что наиболее многочисленные группы студенток принадлежат к уровням ниже среднего и среднего (соответственно 45% и 35%). Крайние значения уровней «низкий» и «высокий» имеют незначительные проценты в исследуемой возрастной группе студенток (соответственно 15% и 5%).

Из таблицы 2 видно, что на средний уровень физической подготовленности приходится более 62% от общего числа исследуемых студенток. 23,75% всех обследуемых студенток принадлежат к группе с уровнем ниже среднего, а 11,25% - к уровню подготовленности «низкий». Это свидетельствует в целом об удовлетворительной физической подготовленности студенток 17-20 лет.

Таблица – 2 Уровни физической подготовленности студенток 17-20 лет

Уровни	Возраст, лет				
	17	18	19	20	17-20
Низкий	5%	18%	7%	15%	11,25%
Ниже среднего	20%	30%	26%	19%	23,75%
Средний	67%	50%	66%	66%	62,25%
Высокий	8%	2%	1%	0%	2,75%

Одной из задач нашего исследования было определение рейтинга учебных групп. Результаты рейтинга представлены в таблице 3, из которой видно, что первое место заняли студентки группы КД-38, набрав 3,97 балла (из 5 возможных). Данная группа заняла самую высокую позицию благодаря высокому уровню физической подготовленности (4,13 балла). Незначительно отстала от КД-38 группа ЭО-9, которая заняла вторую позицию в рейтинге по показателю уровня морфофункционального развития - его значение составило 3,89 балла. Третью и четвертую строчки в проведенном рейтинге заняли соответственно такие группы, как Л1 и ЭУ-26. У них соответственно уровень морфофункционального развития составили 3,69 и 3,42 балла.

Таблица – 3 Результаты рейтинга отдельных учебных групп

Место	Учебная группа	Уровень		
		Физического развития	Физической подготовленности	Морфофункционального развития
1	КД-38	4,13	3,80	3,97
2	ЭО-9	3,73	4,04	3,89
3	Л1	3,56	3,82	3,69
4	ЭУ-26	3,27	3,57	3,42

Заключение. Использование компьютерной программы «Мониторинг здоровья» наряду с выполнением статистической обработкой данных, определением уровней физического развития и физической подготовленности, установлением рейтингов учебных групп позволило также предложить обследуемым студенткам индивидуальные рекомендации по организации двигательной активности с учетом возраста и уровня физической подготовленности.

Литература

1. Левушкин, С.П. О проекте создания компьютерной программы мониторинга коррекции морфофункционального развития и здоровья школьников / С.П. Левушкин // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: материалы международного конгресса. - М.: Издатель НИЦЗД РАМН. 2004. - Ч. 2. - С. 188-190.

2. Левушкин, С.П. Исследование морфофункционального развития школьников разных типов телосложения с использованием компьютерных технологий / С.П. Левушкин, О.Е. Бувашкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 29-31.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Д.Н. Бакаев, 3 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

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

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

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

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

При проведении исследования проводилось анкетирование и опрос студентов I – IV курсов факультетов непрофильных специальностей.

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

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

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

а) равномерное распределение времени для обязательных и необязательных занятий;

б) преобладание умственной работы над физической.

Постоянными элементами большей части режима дня были:

- домашние задания по предметам;

- просмотр телепередач;

- чтение книг или газет;

- дружеские встречи;

- посещение молодежных клубов и пользование персональным компьютером, в основном посещение сайтов интернета.

Эти занятия занимали у исследуемых студентов около 80% времени. Остальное время студенческая молодежь использовала чаще всего для самостоятельных занятий физическими упражнениями, посещение спортивных секций, посещение кинотеатров, театров, обучение музыке или на пассивный отдых.

Анкетирование 263 студентов разных курсов факультетов непрофильных специальностей выявило наибольший интерес к физической культуре у студентов I курсов (70%), снижение активности и интереса у студентов II и III курсов (55%) и слабую активность студентов IV курса, особенно девушек (38%). Очень слабо внедряется физическая культура в быт учащихся – всего 7% от числа исследуемых самостоятельно занимаются физической культурой, 5% принимают водные процедуры.

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

Повышение качества учебного занятия должно идти по линии подбора учебного материала, использования новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических упражнений, использование межпредметных связей, профессиональной и спортивной ориентации студентов в связи с особенностями их физического развития и функциональными возможностями. Важно так же повышение квалификации самого преподавателя, его эрудиции в смежных областях знаний, интереса, юмора, педагогического такта.

Литература

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

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

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

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

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

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

Введение. Дыхательные упражнения являются доступным и действенным способом укрепления здоровья. Оздоровительный эффект таких упражнений заключается в увеличении объема легких, выведении из организма шлаков, улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы и внутренних органов под воздействием массажа брюшной полости диафрагмой и др.

В литературе по данной проблеме представлено огромное количество различных дыхательных упражнений. Анализируя публикации многих авторов нами было установлено, что в большинстве они основываются на различных типах дыхания (полное, верхнее, нижнее). Поэтому очень важно ознакомить студентов с типами дыхания, овладеть умением их использовать в различных жизненных ситуациях.

Содержание. Так, верхним дыханием мы можем воспользоваться в случаях, когда по внешним обстоятельствам нежелательно заполнение легких воздухом (сильная загазованность воздуха, очень низкие температуры) и т.д. Нижним и полным дыханием следует пользоваться в тех случаях, когда есть возможность обогатить организм кислородом (в лесу, на берегу моря — вдали от экологически неблагоприятных мест). Нижним дыханием мы пользуемся при пении, выступлениях на аудиторию, т.е. при использовании техники так называемого «поставленного» голоса. Заметим, что правильная постановка дыхания позволяет человеку в дальнейшем испытывать более комфортные условия при различных стрессовых ситуациях.

Первоначально, необходимо ознакомить обучающихся с основными рекомендациями к применению дыхательных упражнений. Перечислим основные из них: при использовании дыхательных упражнений важно следить за правильной осанкой, т.к. ее нарушение затрудняет процесс дыхания, что приводит к ухудшению общего самочувствия человека: слабости, быстрой утомляемости и т.д.; особое внимание следует уделить одежде занимающегося. Она должна быть свободной (без затягивающих поясов, резинок и т.д.), не сжимающей верхнюю часть туловища.

Приведем некоторые примеры упражнений для обучения студентов различным видам дыхания.

«Верхнее дыхание» (поверхностное, неглубокое).

И.П. – стоя. Ладонь одной руки лежит на груди в ключично-реберной области. Грудная клетка неподвижна, глаза закрыты. После естественного выдоха делается маленький вдох, чтобы найти минимальную для себя порцию воздуха. Человек будто говорит про себя: «Я могу вдохнуть еще меньше воздуха... еще меньше...» Он будто «пьет» воздух маленькими глотками. Конечная цель упражнения – запомнить эту минимальную порцию воздуха.

«*Нижнее дыхание*» (диафрагмальное, брюшное), при котором происходит активизация диафрагмы, улучшение вентиляции нижних отделов легких, стимуляция работы пищеварительного тракта).

И.П. – стоя. Ладонь на животе. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания на 1–2 сек. Выдох через плотно сжатые губы. Выдох начинается с низа живота, живот постепенно подбирается. Повторяется 4 раза. Обучать этому упражнению лучше в положении лежа. Человек кладет свою ладонь на живот, и, преодолевая сопротивление руки, пытается поднять ее на вдохе, таким образом, обучающийся получает алгоритм нижнего дыхания.

«*Полное дыхание*» (гармонизация всех типов дыхания: верхнего и нижнего).

И.П. – стоя. Глаза закрыты. Полное расслабление. Делается полный выдох. Вдох условно состоит из трех частей: первая – вдох начинается носом с низа живота, который постепенно выпячивается вперед; вторая – вдох продолжается. Ребра расходятся в стороны; третья – воздухом наполняются верхушки легких. При этом грудная клетка чуть приподнимается кверху, живот слегка подтягивается. Задержка дыхания 2–3 сек.

Выдох также условно состоит из трех частей и также начинается с низа живота: первая – выдох через плотно сжатые губы, создающие некоторое сопротивление воздуха. Живот максимально подбирается; вторая – ребра сдвигаются; третья – воздух удаляется из верхушек легких. Грудная клетка опускается вниз, человек стремится полностью выдохнуть воздух. Задержка дыхания на выдохе 1–2 сек. Цикл повторяется 4 раза.

Вывод. Опрос студентов старших курсов юридического факультета показал, что большинство студентов (87%) в различных жизненных ситуациях не используют представленные дыхательные упражнения, хотя на занятиях по физической культуре они частично применяются и в основном на свежем воздухе. Однако, целенаправленное обучение студентов различными методиками дыхательных упражнений не осуществляется, что является одним из предложений студентов о включении данного аспекта в программу занятий по физической культуре.

ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

В.А. Барцевич 4 курс ФСиГЯ (БарГУ)

Научный руководитель – **В.В. Орлюта**, преподаватель

Введение. Ожирение – это хроническое, многофакторное заболевание, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, которое при прогрессирующем течении осложняется нарушением функций различных органов и систем [1].

За последние десять лет заболеваемость ожирением в мире увеличилась в среднем в два раза. Данное заболевание является распространенным нарушением обмена веществ и серьезной социальной проблемой в экономически развитых странах.

Республика Беларусь не является исключением. В нашей стране избыточным весом страдает 53% населения, с диагнозом ожирение на специальном медицинском учёте состоят свыше 8,5 тыс. человек. Количество больных растёт на 3 тыс. человек ежегодно, 50% из них – дети и подростки [2].

Содержание. Проблема лишнего веса весьма актуальна для всех слоев населения и в большой степени для молодежи. У студентов, имеющих данного рода заболевание, зачастую формируется комплекс неполноценности: отмечается страх и ощущение непреодолимости выполнения физических упражнений. В таких случаях мы должны подбирать оптимальные индивидуальные нагрузки для реабилитации студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В связи с этим, чрезвычайно важным является проведение систематической работы по формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи, особенно у молодых людей, уже отнесенных к специальной медицинской группе.

Здоровье является базисной характеристикой человеческой жизни, оно одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных функций.

На сегодняшний день нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – это общепризнанные материальные и духовные ценности социума. Физкультура и спорт являются важнейшими социальными феноменами, охватывающими все уровни современного общественного развития, оказывающими широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности.

Осознавая всю важность проблемы лишнего веса, мы провели исследование среди студентов с ожирением, занимающихся в

специальной медицинской группе, и выявили следующее: всего 45% опрошенных студентов признают, что у них существует проблема лишнего веса. При этом 75% студентов отметили, что наблюдают улучшение состояния здоровья с момента начала занятий, а 30% опрошенных считают необходимым увеличить количество часов для занятий физической культурой, несмотря на то, что 90% опрошенных ведут активный образ жизни.

Проанализировав результаты проведённого исследования, хотелось бы отметить, что эффективность физического воспитания в значительной мере обусловлена возможностью студентов определять и корректировать нагрузку в соответствии со своими возможностями, т.к. правильный комплекс упражнений способствует улучшению состояния здоровья.

Заключение. Физическое воспитание – это средства не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодёжи, существенно влияющей на развитие социальной структуры общества.

Литература

1. Waine, C. / Obesity and weight management in primary care // Blackwell Sciens – 2002. – 118 p.
2. Белорусская деловая газета. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bdg.by/news/society/7797>. – Дата доступа: 02.03.2014

АНАЛИЗ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

Л.Н. Бегеца, 4 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С. А. Сурков**, старший преподаватель

Введение. Как известно, для того, чтобы уметь плавать, надо этому научиться. Существует ряд методик обучения плаванию людей разного возраста. Хороший опыт группового обучения был накоплен в различных странах. Имеется достаточное количество методических пособий по обучению молодежи плаванию.

Содержание. По методике обучение плаванию делится на несколько этапов. Первый из них - и один из самых важных - заключается в проведении на суше упражнений, имитирующих основные плавательные движения. Это гребковые движения руками с поворотами головы, маховые движения прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа и др.

Следующий этап - освоение занимающимся пребывания в воде и обучение движениям в ней. Вначале обучают правильному положению тела при скольжении и нырянии, при этом партнеры поддерживают его за ноги или за руки. Самое трудное на данном этапе - это научить занимающегося делать выдох в воду медленно и постепенно.

На третьем этапе проводится обучение движениям ног при плавании вольным стилем: обучающегося при этом поддерживают за руки. Важно следить за тем, чтобы начинающий пловец не закрывал глаза в воде и смотрел прямо перед собой.

Методики обучения плаванию студентов в целом построены на тех же принципах. Наиболее удобной, не требующей больших затрат времени, а также пригодной для массового обучения, представляется методика, разработанная доцентом Львовского политехнического института В. В. Пыжовым, которая буквально за несколько занятий (4-5) позволяет научить плавать с ластами.

«Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию) Ирины Большаковой.

В данной методике, на начальном этапе:

- предлагаются иные приемы адаптации к водному пространству;
- не используются поддерживающие предметы (доски, круги);
- упражнения, связанные с продвижением, не выполняются у опоры;
- изменена последовательность обучения движениям способом «кроль на груди»;
- для правильного усвоения плавательных движений широко используются контрастные упражнения (то есть упражнения, направленные на получение противоположного эффекта).

Занятия проводятся по типу круговой тренировки, где основные плавательные навыки и элементы техники осваиваются на мелководье, а совершенствуются на глубокой воде. В процесс обучения активно вовлекаются родители, особенно важна их помощь на первом этапе привыкания к воде. Поэтому рекомендуется проводить совместные групповые занятия.

Учебные задачи располагаются в порядке возрастающей сложности с учетом постепенного увеличения нагрузки и глубины воды (до колен - до пояса - до груди).

Занятия в течение учебного года предлагается проводить не реже 1-2 раз в неделю. В зависимости от возраста и подготовленности продолжительность пребывания занимающихся в воде может колебаться

от 10 до 25 минут. Возрастные группы делятся на подгруппы. Численность группы на занятии не должна превышать 10-12 человек.

Процесс обучения плаванию по В. А. Гутерману подразделяется на 4 этапа: подготовительный, обучение плаванию, самостоятельное плавание, совершенствование плавания. При этой методике используются следующие виды поддержки:

1. Поддержка двумя руками при плавании на спине
2. Поддержка «ковшиком»
3. Поддержка «полукольцом»
4. При плавании на груди двумя руками поддерживают головку за щеки и слегка — подбородок.
5. Автономные поддержки.

Заключение. Таким образом, проанализировав имеющиеся в нашем распоряжении различные методики обучения плаванию можно констатировать, что наибольший эффект освоения техники плавания дают методики продолжительные по времени. Так как способствуют созданию устойчивого навыка плавания, как способами в целом, так и различных элементов.

Литература

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №4. - С. 13-20.
2. Ганчар, И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования: учебник: в 2 ч. / И.Л. Ганчар; под ред. С.Д. Василенко. – Одесса: Друк, 2006. – Ч.2. – 696 с.

ФИТНЕС ДЛЯ ГЛАЗ

С.И. Белоус, 3 курс, факультет электронно-информационных систем (БрГТУ)

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

Введение. Важнейшим органом восприятия информации о состоянии окружающего мира являются органы зрения – глаза.

Различные нарушения зрения возникают и развиваются незаметно. Причинами нарушения зрения могут быть плохое питание, недостаток ультрафиолетовых лучей, чтение при плохом освещении и др.

Самыми распространенными заболеваниями глаз являются: близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

Содержание. Исходя из выше изложенного, нами был проведен педагогический эксперимент со студентами специальной медицинской группы, имеющими различные заболевания глаз. На основе проведенного эксперимента была разработана методика лечебно-профилактического танца для глаз.

Музыка для таких упражнений может быть фоном или в сопровождении движений глаз, соответственно ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Правильно подобранная музыка облегчает выполнение упражнений для глаз, создает благоприятную психо-функциональную атмосферу, помогает занимающимся лучше понять и ощутить движения.

Рассмотрим некоторые упражнения для глаз.

А. Утренние упражнения для глаз (мобилизующие)

1. Лёжа в постели, не открывая глаз, сильнее сомкнуть веки, затем расслабить их. Повторить 8-10 раз при спокойном дыхании, не напрягая мышц лица.

2. Лёжа в постели широко открыть глаза, затем крепко зажмурить на 3-5 сек. Далее расслабить веки глаз и лицо, глаза закрыть, дыхание глубокое, спокойное на 5 сек. Повторить 4-6 раз.

3. Лёжа в постели поморгать глазами по широкой амплитуде, «как бабочка крыльями» (5-6 сек). Повторить 4-6 раз.

4. Сидя на краю постели или стуле сделать самомассаж надбровных дуг. Руки скрестить перед собой, кисти в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей. «Пощипать» переносицу три раза правой рукой до конца бровей. «Пощипать» переносицу три раза правой рукой и столько же левой рукой.

5. Сидя на краю постели или стуле сделать самомассаж висков, потерев подушечками пальцев эту область с небольшим сдвиганием кожи (5-8 сек).

6. В том же исходном положении помассировать шею, от основания черепа до седьмого шейного позвонка мягкими надавливающими движениями, растираниями (5-8 сек).

Б. Дообеденные упражнения для глаз (тренирующие)

Здесь и далее можно выбрать из вышеперечисленных упражнений для глаз любые, соответствующей направленности.

Исходное положение – сидя или стоя.

1. Упражнения в покое и расслаблении. Пальминг, повороты, раскачивания, моргание и дыхание.

2. Упражнения на растягивание и укрепление глазных мышц. При неподвижном положении головы медленно перевести взгляд справа-налево и обратно. Повторить 10-12 раз, сделать упражнения в покое и расслаблении.

При неподвижном положении медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно. Повторить 10-12 раз, сделать упражнения в покое и расслаблении.

При неподвижном положении головы медленно посмотреть диагонально вверх – влево, затем вниз – вправо и наоборот – вверх – вправо и вниз – влево. Повторить 10-12 раз, сделать упражнение в покое и расслаблении.

При неподвижном положении головы медленно выполнить круговые движения глазами в одну, затем в другую сторону. Повторить 8-10 раз, сделать упражнения в покое и расслаблении.

3. Упражнения на увеличение подвижности глаз.

Письмо и рисование кончиком носа. После каждой написанной фразы или рисунка кончиком носа, сделать упражнения в покое и расслаблении.

Поиграйте в мяч, сопровождая его взглядом, или переключайте любой предмет из руки в руку, также сопровождая его глазами. После каждого упражнения дайте отдых глазам.

4. Тренировка аккомодации

Упражнения на удаление и приближение любого предмета (пальца, фиксированной точки). Далее выполнять упражнения в покое и расслаблении, упражнение «Метка на стекле», после него выполнить повороты головы, моргание и пальминг.

В. Упражнения для глаз в конце рабочего дня (укрепляющие)

1. Упражнение на увеличение подвижности глаз.

Письмо и рисование кончиком носа. Написать три коротких предложения кончиком носа, тщательно вырисовывая каждую букву и представляя это в сознании. Затем расслабиться и выполнить моргание, дыхание и пальминг. Нарисовать картину простого сюжета кончиком носа, вырисовывая каждую фигуру на ней, затем расслабиться, выполнить моргание и пальминг.

Выполните 12-14 упражнений с мячом «Школа мяча П.Ф. Лесгафта» или последите глазами за играющими в мяч. Выполните упражнения в покое и расслаблении.

2. Упражнения на растягивание и укрепление глазных мышц.

Мысленно представить или нарисовать большой циферблат часов, центр которых находится перед глазами. Быстро бросить взгляд на цифру 3 и также быстро посмотреть опять в центр циферблата. Пройтись таким

образом по всему циферблату в одну, а затем в другую сторону. Далее закрыть глаза и расслабиться, выполнить моргание, повороты головы и пальминг. Следить за свободным дыханием.

3. Тренировка аккомодации.

Выполнить упражнение «Аккомодотренер» или чтение книги на различном расстоянии (5-7 мин.). Далее выполнить упражнения в покое и расслаблении: моргание, повороты головы, соляризация, пальминг. Следить за равномерным дыханием.

Г. Вечерние упражнения для глаз (расслабляющие)

1. Выполнить 3-4 упражнения в покое и расслаблении глаз по 8-10. Повороты, раскачивания, моргание и дыхание, пальминг.

2. Выполнить упражнения для центральной фиксации зрения, применив метод Бейтса или чтения мелкого шрифта (5-7 мин). Далее повторить упражнения в покое и расслаблении. Сделать это несколько раз, глаза не должны напрягаться или уставать.

3. Применить самомассаж надбровных дуг висков, затылочной части шеи. Далее закрыть глаза и расслабиться.

4. Выполнить самомассаж волосистой части головы. Для этого мягкими нажимами кончиками пальцев подвигать кожу на различных участках, следить за дыханием.

5. Помассировать мочку уха и всю ушную раковину, растирающими движениями пальцев рук. Расслабиться, выполнить пальминг.

Заключение. Зрительные функции податливы для воздействия и могут быть восстановлены специальными упражнениями для глаз. Такая гимнастика для глаз не имеет никаких противопоказаний, её выполнение не должно утомлять глаза. Самое главное – тренировать их регулярно, понемногу и постепенно и чтобы это вошло в привычку, как чистка зубов или водные процедуры. Тогда хорошее зрение будет присуще многим.

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д.А. Беспуда, Е.В. Палаш, 2 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Считается, что нравственность является одним из критериев воспитанности личности. Нравственное воспитание – это сложный и многогранный процесс в формировании моральных убеждений,

развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек в поведении молодых людей в обществе [5].

Одной из сторон нравственного формирования личности студента, являются учебные практические занятия по дисциплине «Физическая культура».

Целью нашей работы явилось расширение и углубление знаний по нравственному воспитанию студентов в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Для получения необходимой информации нами изучалась имеющаяся специальная литература, и были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются теоретический анализ и обобщение данных, а также беседы с преподавателями.

Содержание. Анализ источников информации показал, что нравственное воспитание студентов проводится в соответствии с требованиями, предъявляемыми к воспитательному процессу молодёжи [1, 2, 3, 4, 6].

Беседы с преподавателями, помогли уточнить, какие основные задачи стоят перед нравственным воспитанием студентов, какие средства и методы применяются в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Основными задачами нравственного воспитания студентов являются:

- воспитание нравственных чувств, выражающих в положительном отношении к людям, занимающимся физическими упражнениями;
- формирование нравственного сознания – выражающегося в убеждении положительного влияния физических упражнений на здоровье и физическое состояние занимающегося;
- формирование волевых качеств личности: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание;
- формирование нравственных черт личности – уважение к результатам чужого труда, честность, добросовестность;
- обучение правилам выполнения физических упражнений и поведения в коллективе.

К основным средствам нравственного воспитания, прежде всего, относят:

- выполнение упражнений и заданий преподавателя;
- соблюдение определённых правил, при выполнении упражнений, заданий.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

- беседы, разъяснение, убеждение, одобрение преподавателя в формировании здорового образа жизни;
- непосредственная практическая деятельность в выполнении физических упражнений;
- выполнение различных заданий преподавателя по управлению группой;
- наглядный пример преподавателя.

Заключение. Таким образом, в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» студенты:

- расширяют знания не только в области физической культуры, но нравственного воспитания;
- в процессе выполнения различных заданий (упражнений), совершенствуют свои волевые качества и нравственные черты, необходимые в дальнейшей жизненной практике: трудовой, учебной, общественной.

Литература

1. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.
2. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
5. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕСТА PWC170

П.А. Бондарь, 3 курс, ф-т физвоспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина),

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

Введение. Метод определения физической работоспособности PWC170 основывается на линейной зависимости между ЧСС и мощностью выполняемой работы. PWC170 – это мощность мышечной работы при ЧСС равной 170 уд/мин. Пульс 170 уд/мин отражает оптимальную мобилизацию возможностей сердца, так как при этом еще сохраняется максимальный ударный объем сердца. Кроме того линейная зависимость между ЧСС и мощность мышечной работы сохраняется именно до пульса 170 уд/мин.

Цель работы – проанализировать влияние стандартной физической нагрузки на изменения показателей ЧСС у студентов различной спортивной специализации и различной степени тренированности.

Содержание. Исследование проводилось на 5 студентах факультета физического воспитания БрГУ имени А.С.Пушкина, которые имеют разную спортивную специализацию и разную степень тренированности. Стандартной нагрузкой было выполнение восхождение на ступеньку в течение 3 мин. Метроном устанавливался на частоту 80 уд/мин. За последние 30 сек 3 минуты стандартной измеряли ЧСС [1]. Полученные данные были представлены в таблице и на рисунке.

Таблица – Показатели мощностей мышечной работы у пяти испытуемых различных специализаций и разной степени тренированности

№ испытуемого	N1	N2	PWC170
1	483	724	1134
2	777	1165	1592
3	766	1150	1250
4	798	1197	1310
5	730	1150	1280
Средние значения мощности	710,8	1077,2	1313,2

Исследование проводили на 5 испытуемых: испытуемый 1 – специализация спортивные единоборства, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 11 лет, 2 разряд; испытуемый 2 – специализация лёгкая атлетика, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 3 года, 2 разряд; испытуемый 3 – специализация футбол, 20 лет, стаж спортивной деятельности – 7 лет, без разряда; испытуемый 4 – специализация легкая атлетика, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 5 лет, 3 разряд; испытуемый 5 – специализация футбол, 20 лет, стаж спортивной деятельности – 6 лет, 1 разряд.

Исходя из табличных данных можно сказать что мощность измеряемая в кгм/мин у первого, третьего, четвертого и пятого испытуемых примерно одинакова, а у второго её уровень на 150 кгммин больше.

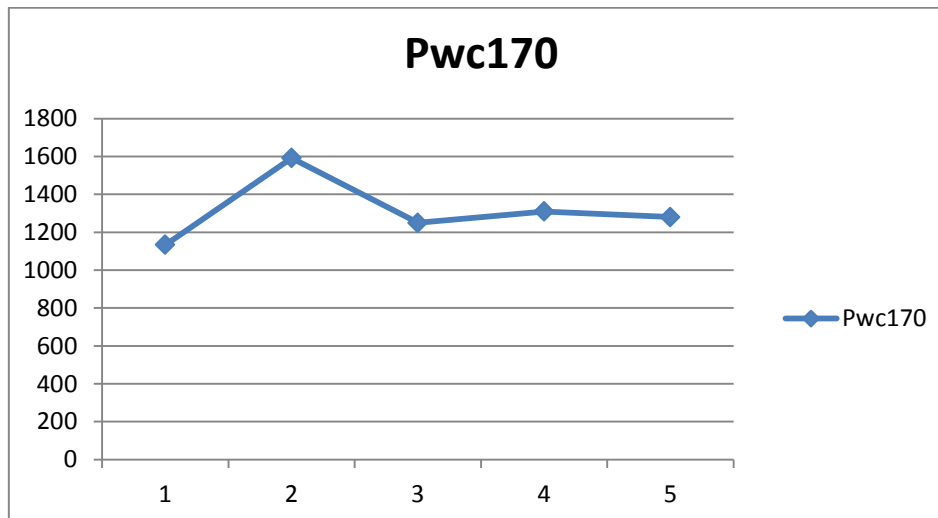


Рисунок – Показатели субмаксимальной работоспособности пяти испытуемых разных специализаций, разной степени тренированности по данным теста Pwc170

Заключение. Анализ экспериментальных данных указывает на разную степень тренированности студентов разных специализаций. Стаж спортивной деятельности не оказывает существенного значения на уровень тренированности, так как показатели PWC170 второго испытуемого значительно выше, несмотря на то что стаж его спортивной деятельности, чем у остальных испытуемых, имеющих значительно больший спортивный стаж.

Литература

1. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта / [сост.: Н. К. Саваневский, М. В. Головач] ; БрГУ имени А. С. Пушкина, каф. АФБЧ. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 29 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ

А.В. Булыга, магистрант 1 курса, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной деятельности с большими физическими и техническими напряжениями.

Важное место в системе управления подготовкой юных спортсменов отводится педагогическому контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса [1, с. 125].

В.Н. Платонов [3, с. 620], В.Г. Никитушкин [2, с. 88], рекомендуют педагогический контроль рассматривать как один из элементов системы управления тренировочным процессом.

Целью исследования является выявление темпов прироста показателей общей физической подготовленности гребцов-каноистов.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы:

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

Исследование было проведено на базе Учреждения «Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО УО «Полесский государственный университет». В исследовании приняли участие гребцы-каноисты в возрасте 18 лет.

Уровень общей физической подготовленности с направленностью на развитие силовой выносливости определялся следующими контрольными упражнениями:

- жим лежа штанги веса 30 кг за 2 минуты, количества раз;
- тяга штанги лежа весом 30 кг за 2 минуты, количества раз;
- подъем гири весом 24 кг за 1 минуту, количества раз;
- кросс 1500 м.

Содержание. С целью выявления эффективности темпов прироста показателей общей физической подготовленности гребцов-каноистов в возрасте 18 лет был проведен сравнительный анализ исходных и конечных показателей, которые представлены в таблице.

Таблица – Показатели общей физической подготовленности за подготовительный период тренировочного процесса гребцов-каноистов

Показатели	Статистические параметры					
	Исходные		Конечные		t	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Жим штанги лежа на спине, кг	124,1	15,2	136,3	13,6	2,316	<0,05
Тяга штанги лежа на груди, кг	95,6	9,8	105,4	11,3	3,537	<0,05

Тяга гири стоя до плеча правой, левой рукой кол-во раз за 1 мин	70,5	10,2	78,2	5,2	2,604	<0,05
Кросс 1500 м	5,24	0,28	5,17	0,41	0,546	>0,05

Как видно из таблицы показатели общей физической подготовленности за подготовительный период увеличились и достигли статистически достоверных различий, за исключением показателей бега на дистанцию 1500 м, в которых статистически достоверных различий не наблюдается. Показатели жима штанги лежа на спине улучшились – на 12,2 кг, показатели тяги штанги лежа на груди – на 9,8 кг, показатели тяги гири правой и левой рукой – на 7,7 раз, показатели в кроссовом беге – на 0,07 с.

Заключение. Таким образом, данные проведенного педагогического эксперимента подтверждают наше предположение об эффективности тренировочного процесса построенного тренерами СДЮШОР г. Пинска.

Литература

1. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой : системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М. : Фон, 1995. – С. 125.
2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – С. 88.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – С. 620.

ВЫБОР СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

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

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

Введение. При выборе видов спорта или физических упражнений у большинства студентов отсутствует чёткая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно, реже присутствует интерес к определённому виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Формы занятий физическими упражнениями и спортом определяется их целями и задачами. После определения цели подбирается направление

использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание. Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, на гибкость координацию и дыхательные упражнения.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку, на организм повышать постепенно, максимально в середине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается изменением исходных положений, изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнения; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма.

Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а остальное время – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10 – 15 до 30 – 45 мин и добиваться того, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600 – 700 м, во вторые – 700 – 800 м, а затем 1000 – 1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8 – 10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплытия дистанции должна быть в пределах 120 – 150 удар/мин.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а так же упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на

одной ногое, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10 – 15 до 45 – 60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут приводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2 – 3 раз в неделю неэффективны.

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Заключение. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Литература

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

ЙОГА, КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВИД ЗАНЯТИЙ

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

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

Введение. Известно, что учебная деятельность студентов - это 36 часов академических занятий в неделю. Проходят они, за исключением уроков физкультуры, в аудиториях и лабораториях, не всегда соответствующих гигиеническим нормам. Обязательным продолжением академических занятий является самостоятельная работа с литературой, чтобы закрепить изучаемый материал, подготовиться к курсовым и дипломным проектам. Участие студентов в общественной работе, чтение художественной литературы, посещение кино, театра и других культурных мероприятий и т. д. - все это свидетельствует о малоподвижном образе жизни, о том, что их двигательный режим определяется в основном постановкой физического воспитания в вузе. А это в настоящее время весьма серьезная проблема.

Для студентов как возможность вести активный образ жизни и вне занятий физкультурой, существуют различные альтернативные виды по поддержанию физического, а вместе с тем и психологического здоровья личности. Одним из них являются занятия йогой [1].

Содержание. Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния [2].

Йогу условно можно разделить на две основные составляющие. Первая – здоровый образ жизни: гигиена, питание, голодание, обучение дыханию и правильному отношению к своему здоровью. Вторая – гимнастика (суставная, глазная...), общеукрепляющие упражнения, релаксация, созерцание.

Под йогой скрывается учение, которое существовало еще в древние времена. Согласно находкам археологов удалось установить, что йога существовала уже две с половиной тысячи лет до нашей эры. В раскопках древней культуры Мохенджо-Даро были найдены изображения йогов в различных положениях. Оригинальное учение данного искусства состояло из следующих частей:

Яма – ограничения во взаимоотношении с окружающим миром и людьми;

Нияма – предписания образа жизни;

Асана – весьма разнообразные положения тела, а также различные позы;

Пранаяма – дыхательные упражнения, посредством которых можно накопить энергию;

Дхарана – концентрация мысли;

Дхьяна – регулируемый поток сознания, медитация;

Самадхи – экстатическое, измененное состояние сознания.

Именно эти пункты и было принято считать ступенями изучения данной системы. Если внимательно взглянуть на эти ступени, сразу же можно заметить, что они охватывают три основные сферы, а именно физическое развитие, развитие психических сил человека, а также развитие нравственной сферы. Уже тогда знали о том, что при помощи такой системы можно достичь идеального здоровья. На сегодняшний день данное искусство претерпело целый ряд изменений. Сейчас в большинстве случаев его связывают непосредственно с физическими упражнениями [4].

Во время выполнения асан напряжение мышц и раздражение мышечных нервов оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания. Асаны помогают освоить все виды дыхания: полное, ритмическое, контролируемое и замедленное. Асаны воздействуют на все важнейшие системы организма и двигательный аппарат. Новичок сразу замечает, что становится сильнее, выносливее, бодрее. Если заниматься йогой серьезно, уменьшаются жировые отложения, подтягиваются мышцы, укрепляются кости и суставы, кожа становится гладкой, эластичной.

Занятия йогой полезны всем. Противопоказаний нет. Правда, для больных перед усиленными занятиями рекомендуется пройти курс йоготерапии – выполнять асаны, направленные на лечение болезни. И лишь через несколько месяцев можно приступить к серьезным занятиям.

Основная цель йоги – здоровый образ жизни и развитие естественных сил и возможностей вашего организма. В современной йоге есть несколько направлений:

Йога Айенгара позволяет достичь наибольшего оздоровительного эффекта через точное выполнение асан и дыхательных упражнений. Заниматься можно в любом возрасте, независимо от состояния здоровья: противопоказаний нет.

Аштанга-Виньяса - основной акцент делается на плавность движений. Этот вид йоги не так эффективен для лечения заболеваний, зато отлично тренирует выносливость и силу. Подходит для любого возраста, особенно полезен детям. Противопоказания: серьезные проблемы со здоровьем.

Кундалини объединяет Хатха-йогу, дыхательную гимнастику, медитацию и песнопения для достижения полной гармонии души и тела и перехода на высшую ступень сознания. Хатха-йога – это мышечное расслабление, правильное дыхание, концентрация внимания и асаны на гибкость, растяжку и расслабление. Все движения неторопливы, каждая асана

обладает не только общеукрепляющим действием, но и нормализует работу нервной системы и внутренних органов. К примеру, всем известная "березка" улучшает память, омолаживает, уменьшает застой крови в ногах [5].

Были опрошены 40 студентов в возрасте от 18-ти до 21-го года, социально-педагогического факультета, о том, знают ли они, что такое культура Йоги, занимались ли ею когда-нибудь в прошлом и хотели бы попробовать заняться ею в будущем. При обработке результатов стало известно, что 50% студентов знают о значении йоги и её происхождении, но никогда не занимались ею. 26% - знают о значении и происхождении данной культуры, и, даже, пробовали воспроизвести несколько упражнений в прошлом. Остальные 24% - понятия не имеют ни о йоге, не о её значении, и тем более, никогда не пробовали заниматься ею в прошлом. Позитивным аспектом, по итогам проведения опроса, стало то, что 70% опрошенных высказали мнение, что были бы не против попробовать заняться йогой в будущем, ссылаясь на необычность и повышающуюся доступность данного вида поддержания физического здоровья.

Заключение. Можно сказать, что йога является хорошим альтернативным способом поддержания своего физического, а вместе с тем психического здоровья, что очень важно для студентов для повышения работоспособности и концентрации внимания в получении образования.

Литература

1. Ильинич, В.И.. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В.И. Ильинич. – Москва : Высшая школа – 1978 – 127 с.
2. Фега, П., Микаэль, Т. Йога / Пьер Фега, Тара Микаэль. – М. : АСТ, – 2008. – 96 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.М. Гизмонт, 4 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Молодость – это определенная фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от

общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации [1, с. 127].

Наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам частью молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых, определяющим все существующие черты их образа жизни, является учеба, подготовка к будущей трудовой жизни. Студенческий возраст (17-25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества.

Содержание. Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в широком социокультурном аспекте обусловлено спецификой этой социально-профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования, положения и роли в обществе [2, с. 608].

По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т.е. категории студентов с отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50 % от общего количества. В факторной модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50-55 %, на экологическое состояние среды - 18-20 %, роль наследственности оценивается в 15-20 %, здравоохранения - в 10-15 % [3, с. 48-54].

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Ввиду недостаточности исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи, эти вопросы продолжают оставаться актуальными и в настоящее время. Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [4, с. 2-9].

Здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности: искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные его стороны.

Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Показателем личного успеха должно

стать скорее здоровье человека, а не количество заработанных им денег. И если у молодежи появится привычка к занятиям спортом, то будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Анализируя проблемы формирования здорового образа жизни молодого поколения, ученые считают, что региональные особенности определяют своеобразие условий жизни и накладывают свой отпечаток на все происходящие здесь процессы. К таковым относятся:

- климат, ландшафт, природные ресурсы, которые существенно влияют на условия жизни населения;

- этнополитические, культурно-исторические, религиозные, демографические и прочие характеристики, имеющие на данный момент значение объективных факторов жизнедеятельности населения, среды обитания людей и основы формирования устойчивых традиций и правил поведения [5, с. 238].

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

Выводы. Институциональные основы социальной организации физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи требуют внедрения инновационных социальных технологий на базе программно-целевого метода, обеспечивающего социальное стратегическое программирование в управлении физкультурно-оздоровительной деятельностью с целевой установкой на оздоровление образа жизни. Процесс кардинального изменения основ политической и экономической жизни требует создания принципиально новой управленческой системы. Такая система должна предполагать переход от ставшего традиционным стиля мышления, когда основным являются права, льготы и гарантии, к поиску путей, средств и методов реализации, конституционных прав молодежи на социальное благополучие, в том

числе и на его обеспечение путем доступа к потенциалу спорта. Хотелось бы, чтобы институт спорта значительно повлиял на переориентацию определенных требований в системе образования Республики Беларусь, включая дополнительные занятия в вузах по физической культуре, которые помогут найти выход из сложившейся ситуации. При этом нельзя упускать из виду ее теоретическую часть: молодежь должна быть осведомлена в вопросах физического воспитания, культуры, этики. Актуальным на сегодняшний день остается и квалификация специалистов, которая неизбежно повысится при увеличении заработной платы. И при реализации данных подходов можно будет наблюдать, что повышение социального статуса молодого поколения напрямую будет зависеть от удовлетворенности состоянием здоровья. Удачное развитие предлагаемой системы - залог будущего Республики Беларусь, в котором нам нужно здоровое счастливое поколение.

Литература

1. Большая советская энциклопедия. – 3-е изд. – Т. 16. – М., 1988.
2. Сохань, Л. В. Образ жизни молодежи / Л. В. Сохань // Социология молодежи: энциклоп. словарь / отв. ред. Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. – М. : Academia, 2008.
3. Лисицин, Ю. П. Концепция факторов риска и образа жизни / Ю. П. Лисицин // Здоровоохранение РФ. – 1998. – № 3.
4. Николаев, Ю. М. Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8.
5. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М. : Наука, 2006.

КРИТЕРИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

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

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

Введение. Одним из важных принципиальных факторов при выборе профессии является здоровье - самый драгоценный дар, который получает человек от природы. Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат

процессы развития и сохранения физиологических психологических и социальных функций. Сегодня практически каждый человек, живущий в стране технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. В результате, с горюю мелочных житейских и технических проблем человек просто забывает главные истины и цели: сохранения своего здоровья. А вспоминает о своем здоровье, только у врача, когда многие болезни находятся в прогрессирующем состоянии, запущены, а иногда уже не вылечиваются. И предотвратить эти последствия возможно, только регулярно работая над собой, ведя активный, здоровый образ жизни, систематически контролируя свое самочувствие.

Содержание. Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека и он не вправе перекладывать эту обязанность на окружающих. Вель нередко бывает и так, что человек, ведя неправильный образ жизни, пристрастившись к вредным привычкам — уже к 20-30 годам, доводит себя до катастрофического состояния здоровья и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы современной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Формирование теории здорового образа жизни имеет многолетнюю историю. Она отражает систему знаний, накопленных и сконцентрированных за определенный этап в специализированных научных дисциплинах: медицины, физического воспитания и спорта, педагогики, социологии. И если первоначально обобщали эмпирический опыт, то позже это уже были результаты специальных исследований в создании научных методов познания теории здорового образа жизни. Идеи ведения здорового образа жизни, сохранения своего здоровья и продления активного долголетия и укрепления здоровья своими корнями уходят далеко в глубь веков. Все высказанные ранее учения в дальнейшем рассматривались, накапливались и передавались из поколения в поколение. Используя труды, накопленные веками, современные ученые рассматривали и внедряли в свои технологии. Внедрением в практику здорового образа жизни среди студенческой молодежи занимались следующие современные ученые: Н.М. Амосов, Г.Д. Иванов, Е.Б. Омаров, У.С. Марчибаева, В.А. Головин, В.А. Масляков, В.И. Филинков и др. Эти и другие авторы множества книг и публикаций уделяют большое внимание физическому развитию, методике здорового образа жизни со студентами различных профессий.

Все основные критерии ЗОЖ жизни были представлены для анкетного опроса 300 студентам, занимающихся в основном отделении и специальном медицинском отделении, учащихся физико-математического факультета. Результаты анкетного опроса и их статистическая обработка показали следующие результаты:

1. Рациональный режим труда и отдыха в своей повседневной жизни используют студенты: регулярно – 54,0 %, иногда – 34,5 %, очень редко – 11,5 %;

2. Склонность студентов к вредным привычкам: регулярно – 1,6 %, иногда – 23,7 %, очень редко – 74,7 %;

3. Используют оптимальный двигательный режим: регулярно – 50,0 %, иногда – 29,2 %, очень редко – 20,8 %;

4. Соблюдают личную гигиену: регулярно – 93,5 %, иногда – 4,0 %, очень редко – 2,0 %.

5. Рациональное питание присуще у студентов: регулярно – 28,0 %, иногда – 38,0 %, очень редко – 34,0 %.

Заключение. Полученные положительные результаты активного опроса, указывают на эффективность проводимой работы кафедры физического воспитания и его руководства, направленной на пропаганду ЗОЖ студенческой молодежи, повышения теоретических и практических знаний в этом направлении.

Ведение ЗОЖ является одной из главных задач в профилактике, а также в предотвращении возникновения заболеваний и болезней у современной студенческой молодежи. ЗОЖ имеет не только оздоровительное направление, но и большое воспитательное значение. Ведение ЗОЖ воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Однако результаты анкетного опроса указывают на то, что большинство из опрошенных студентов понимают возможность ведения ЗОЖ и, как правило, придерживаются этого образа жизни. Перспективы. Анализ анкетного опроса двух отделений ОО и СМО показал, что большинство из опрошенных студентов понимают значение ЗОЖ, однако, не все придерживаются такого образа жизни.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

ФИТНЕС НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. В. Драгун, 3 курс, биологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура стала всё больше входить в жизнь людей. Глубокое изучение физиологии человека вносит в занятия спортом теоретические обоснования. Тренировки продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в общую жизнедеятельность организма человека. Занятия стали не только руководствоваться принципом «не навреди», но и стремиться принести наибольшую пользу человеку. Одним из теоретически наиболее обоснованных видов физической деятельности сейчас становится фитнес. Фитнес (с англ. «пригодность, приспособленность») – это общая физическая подготовленность организма человека. В связи с этим оздоровительный фитнес отражает возможность осуществлять достаточно активную бытовую и профессиональную деятельность без ущерба для здоровья.

Содержание. На сегодняшний день фитнес в целом можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным психофизическим состоянием человека, его мотивацией, а также со спецификой решаемых задач. Условно выделяют три вида фитнеса (по Э.Т. Хоули, 2000): общий, физический, спортивно-ориентированный.

Для занятий общим фитнесом характерно выполнение упражнений низкой интенсивности (условно выделяют три ее уровня), плавных, малоамплитудных движений с ограниченным мышечным напряжением, которые направлены на общее физическое и двигательное развитие, улучшение состава тела, поддержание или развитие функциональных возможностей и удовлетворение потребности в общей двигательной активности. Обычный режим занятий – 2–3 раза в неделю.

Основным средством оздоровительного фитнеса являются физические упражнения, которые подразделяются на несколько групп.

Традиционные аэробные упражнения: разновидности ходьбы, бег трусцой, плавание различными способами, езда на велосипеде и катание на самокате, различные виды аэробики, скалолазание, подвижные игры умеренной интенсивности. Это основные развивающие средства, доступные большинству людей и эффективные для общего оздоровления и укрепления опорно-двигательного аппарата.

При использовании данной группы упражнений соблюдаются два основных принципа: постепенного повышения минимальной исходной нагрузки и перехода к дозированной максимальной нагрузке.

Тренирующий эффект возможен, если энергозатраты на каждом занятии составляют не менее 200–300 ккал при 3–4-разовых занятиях в неделю. Интенсивность выполнения упражнений составляет 60-80% от максимально возможного уровня.

Гимнастические упражнения представляют собой непрерывно выполняемые движения, объединенные в комплекс или оформленную композицию. Это различные наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи и т.п. Они отличаются характером, напряженностью, степенью активности «рабочих» звеньев и мышечных групп и другими параметрами. Общим признаком является достаточная продолжительность выполнения.

Кроме упражнений общеразвивающего характера могут успешно использоваться различного рода лазания, танцевально-хореографические движения, прыжки, подскоки и т.п. При этом упражнения могут выполняться как свободно (без дополнительной нагрузки), так и с предметами, затрудняющими движения или координационно усложняющими условия их выполнения.

Независимо от объема данных упражнений на занятии, следует придерживаться определенных правил.

1. Необходимо определить для каждого занимающегося максимальную нагрузку (повторный максимум), которая соответствует его индивидуальным возможностям и характеру силовых упражнений (для увеличения мышечной массы, или повышения силовой выносливости, или улучшения рельефности мускулатуры).

2. Комплекс обычно включает 4–5 упражнений, обеспечивающих нагрузку 65–75% от повторного максимума: они выполняются в 2–3 подходах с интервалами отдыха 30–60 с. При этом ориентироваться (в среднем) следует на 10–12 повторений каждого упражнения.

3. Некоторые упражнения могут выполняться в различном темпе (на 2, 4 счета и т.д.).

4. Фазы дыхательного цикла чередуются без задержек: при поднимании груза – вдох, при опускании – выдох (это возможно только с малыми грузами).

5. При появлении негативных ощущений или объективных признаков утомления выполнение упражнений следует прекратить.

Учитывая все вышесказанное, нами был разработан базовый комплекс из 5-ти упражнений, который выполнялся на занятиях по физической культуре два месяца, два раза в неделю девушками биологического факультета 1-3 курс (45 чел.):

Упражнение 1 «Велосипед». Лежа на спине, руки за головой. Подтянуть колени по направлению к груди и поднять верхнюю часть

туловища так, чтобы лопатки оторвались от пола. Шею не тянуть. Выпрямляем левую ногу, одновременно поворачивая верхнюю часть тела вправо, тянемся левым локтем к правому колену. Тоже в другую сторону. Повтор 12-16 раз.

Упражнение 2 «Кобра». Лежа на животе, руки вдоль тела ладонями вниз. Напрягаем пресс и ягодицы и поднимаем грудь от пола. Поднимаем и опускаем руки вдоль бедер. Поднимаем ноги на расстояние 6-8 см от пола. Держим до счета 3 и опускаем в исходное положение. Повтор 8-10 раз.

Упражнение 3. Укрепление ног и ягодиц. Подложить под живот сложенное полотенце. Лечь на пол, руки вдоль тела ладонями внутрь. Стопы ног вытянуты, позвоночник растянут. Приподнимаем верхнюю часть туловища, держим на 10 секунд. На выдохе опускаем верхнюю часть спины. Повтор 5 раз.

Упражнение 4. Отжимание от пола с колен. Исходное положение упор на коленях, руки прямые чуть шире плеч. На вдохе сгибаем руки в локтях и опускаемся вниз до касания грудью пола (коврика). На выдохе – исходное положение. Повтор три сета по 20 повторений.

Упражнение 5. Исходное положение – основная стойка. Руки вперед, медленно приседаем (полуприсед), затем медленно встаем. Повтор 10-12 раз.

Заключение. В качестве факторов, определяющих успешность оздоровления, рассматриваются: регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание, здоровый и достаточный сон, релаксация и устойчивость к стрессам, достаточно быстрое расслабление и восстановление, здоровый образ жизни.

Через два месяца занятий проведенный опрос респондентов экспериментальной группы показал положительные отзывы от занятий. Наблюдались функциональные улучшения самочувствия (субъективно), уменьшение чувства усталости, «забитости» мышц шеи, затылка, плеч, поясницы. После занятий ощущалась легкость и грациозность. Таким образом, можно отметить положительную динамику состояния занимающихся, достаточную общественную активность, эмоциональную реактивность и психологическую устойчивость.

Литература

1. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 432 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ОБХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ И ПЛОВЧИХ

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

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

Введение. Человек как вид характеризуется огромной изменчивостью морфологических и физиологических признаков [1, с. 213].

В.П. Казначеев [4, с. 5–15] отмечает, что человеческие популяции проявляют определенную реактивность и изменчивость в соответствии с влиянием окружающей среды. Характер морфофункциональных особенностей популяций, живущих в определенных условиях окружающей среды, носит приспособительный характер. Организм человека представляет собой сложнейшую систему иерархически организованных подсистем и систем, объединенных общностью строения и выполняемой функции, а процессы роста и развития являются общебиологическими свойствами живой материи.

По свидетельству П.Г. Светлова [6, с. 260] морфологическое и функциональное развитие организма человека происходит неравномерно, а по определенным периодам. Эта цикличность наблюдается как в изменениях длины и массы тела, так и состояния нервной, сердечно-сосудистой систем, желез внутренней секреции, опорно-двигательного аппарата.

В.П. Губа [2, с. 200] в соавторстве рекомендуют рассматривать чувствительные периоды отдельно с учетом полученных новых данных. Он отмечает: раньше учеными было замечено, что у каждого физического (двигательного) качества имеется строго определенный период, наиболее благоприятный для его развития и воспитания, но теперь можно говорить о существовании нескольких периодов.

Физические упражнения стимулируют процессы роста и развития, совершенствуют механизмы адаптации, улучшают физическое здоровье [3, с. 45–51].

Целью исследования является определение обхватных размеров тела высококвалифицированных пловцов и пловчих.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ и обобщение педагогической, специальной, физиологической литературы, отражающей состояние вопроса по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; антропометрия; математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование было проведено на базе «Дворца водных видов спорта» г. Бреста. В исследовании приняли участие кандидаты в мастера и мастера спорта, специализирующиеся в плавании различными способами.

Проводились антропометрические измерения, среди которых и обхватные размеры тела [5, с. 33].

Обхватные размеры тела относятся к конституциональным особенностям тела человека. По величине обхватов бедра, плеча и других косвенно судят о силовых возможностях спортсменов.

Содержание. На рисунке отображены показатели обхвата правого плеча (свободно). У спортсменов, специализирующихся в плавании вольным стилем (100 м), на спине и баттерфляе обхватные показатели самые высокие. У спортсменов и спортсменок в вольном стиле на 800 м и брассе обхватные размеры плеча самые низкие.

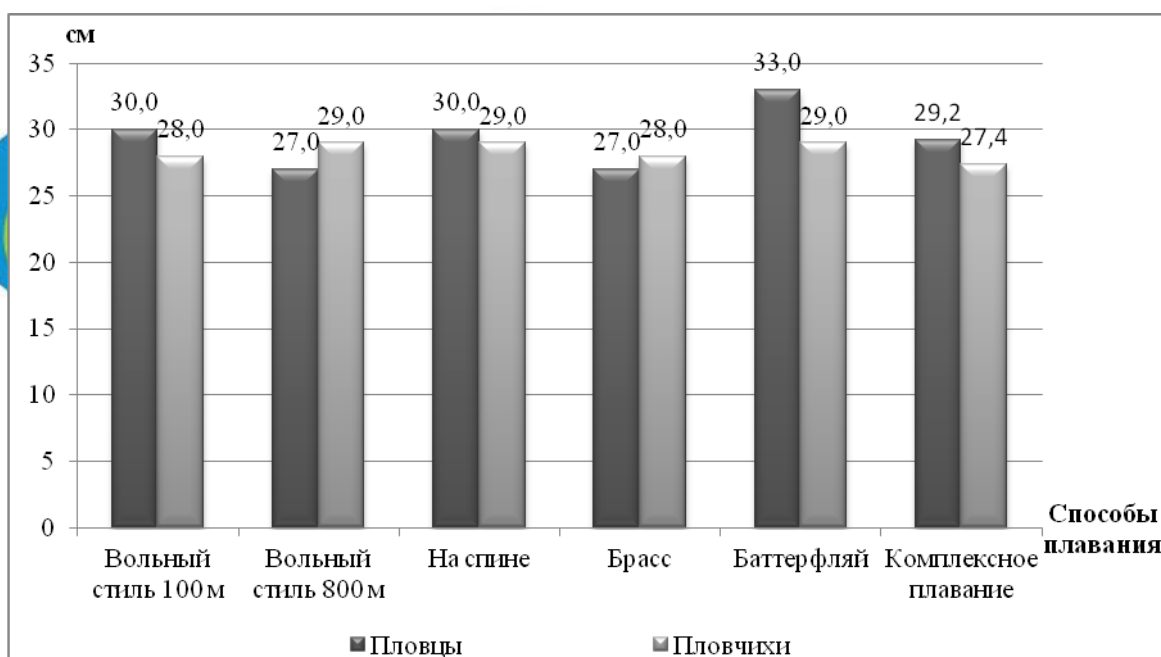


Рисунок 1 – Показатели обхвата правого плеча (свободно) высококвалифицированных пловцов и пловчих

Показатели обхватного плеча в напряженном состоянии больше выражены у баттерфляистов, а так же у пловцов вольного стиля на 100 м и на спине (рисунок 2).

Незначительно им уступают пловцы и пловчихи, специализирующиеся в комплексном плавании. У представителей плавания брассом и вольным стилем обхватные размеры ниже всех других представителей способов плавания.

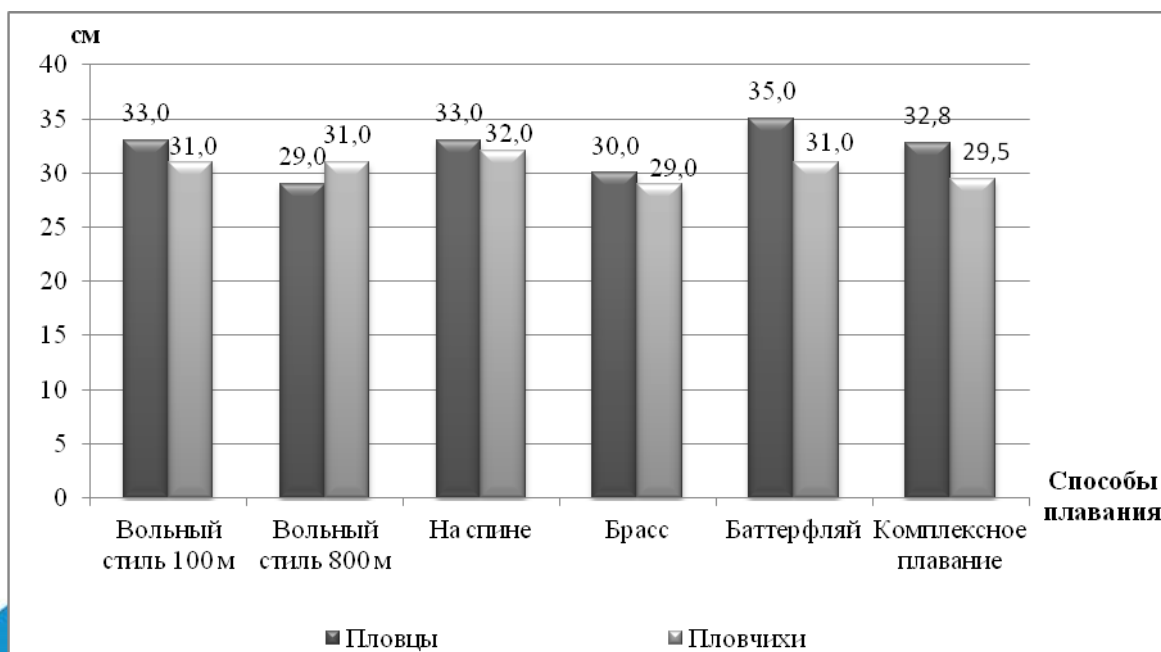


Рисунок 2 – Показатели обхвата правого плеча (напряжено) высококвалифицированных пловцов и пловчих

Заключение. Полученные результаты обхватных размеров тела пловцов и пловчих, специализирующихся в различных способах плавания свидетельствуют о значительной зависимости обхватных размеров тела спортсменов от специализации.

Литература

1. Алексеева, Т.И. Адаптивные процессы в популяциях человека / Т.И. Алексеева. – М. : МГУ, 1986. – С. 213.
2. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Кващук. – Смоленск, 1997. – С. 200.
3. Дворкин, Л. С. Влияние занятий культуризмом на гармоничное физическое развитие детей и подростков 10–16 лет / Л.С. Дворкин, И.Л. Дворкин, В.В. Рожковец // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – № 6. – 2006. – С. 45–51.
4. Казначеев, В.П. Современное состояние проблемы адаптации / В.П. Казначеев // Вестник АМН СССР, 1975. – № 10. – С. 5–15.
5. Ланда, Б.Х. Комплексный мониторинг показателей здоровья в аттестации образовательных учреждений / Б.Х. Ланда // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2003. – № 4. – С. 33.
6. Светлов, П.Г. Теория критических периодов развития и ее значение, для понимания принципов действия среды на онтогенез / П.Г. Светлов // Вопросы цитологии и общей физиологии. – М., – Л., 1960. – С. 260.

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ КАК ВИДА СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

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

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

Введение. Хоккей с шайбой – командная спортивная игра на льду, разновидность хоккея, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта.

Хоккей с шайбой – коллективная игра, представляющая собой определенную форму спортивной борьбы в рамках действующих правил. Увеличение скорости и повышение жесткости игры заставили обратить внимание на кондиции игрока. Максимальный темп на протяжении всего матча основное требование современного хоккея [2, с. 6–11].

Ю.В. Никонов в соавторстве отмечают, что объем двигательной деятельности игрока во время матча очень высок.

Квалифицированные хоккеисты в процессе матча выполняют работу различной направленности и мощности.

Частота сердечных сокращений хоккеистов в различных игровых отрезках колеблется от 130 до 192 уд/мин. Хоккеисты находясь на скамейке восстанавливаются за 2,5–3,5 мин до уровня 100–120 уд/мин.

Успех команды обусловлен уровнем игры каждого хоккеиста, его действий от начала и до конца матча.

Цель исследования – определение проявления максимального темпа движений у студентов, занимающихся хоккеем с шайбой.

Было проведено тестирование максимального темпа движений спортсменов, занимающихся хоккеем с шайбой. Максимальный темп движений определяется по методу «теппинг – теста» [1, с. 29–35].

Содержание. На рисунке приведены результаты максимального темпа движений ведущей рукой у студентов, занимающихся хоккеем с шайбой. Количество точек поставлено в первом квадрате – 69,0, затем ко второму квадрату количество поставленных точек возрастает до 73,0 в третьем 65,0 и четвертом 62,0 идет понижение поставленных точек, а к пятому и шестому квадрату темп движений улучшается и достигает соответственно 67,0 и 69,0 точек.

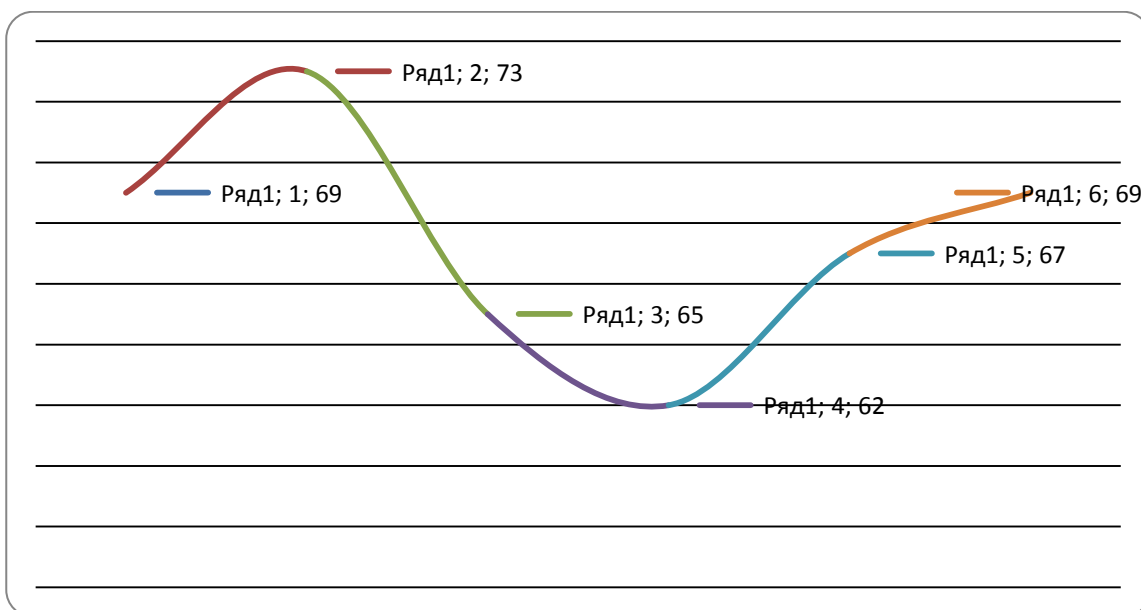


Рисунок – Показатели максимального темпа движений у хоккеистов

Общая сумма поставленных точек ведущей рукой за 60 с составляет – 405 точек.

Заключение. Таким образом, полученная динамика показателей максимальной частоты движений у спортсменов, занимающихся хоккеем, носит волнообразный характер, соответствующий их игровой деятельности.

Литература

1. Ильин, Е.В. Зависимость максимальной частоты движений от типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы / Е.П. Ильин, М.Н. Ильина // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – М., 1975. – С. 29–35.
2. Никонов, Ю.В. Экспертная программа оценки перспективности юных хоккеистов для каждого амплуа : методические рекомендации / Ю.В. Никонов, Н.А. Парамонов, Ю.В.Няхай. – Минск : НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь, 2011 – С. 6-11.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ

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

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

Введение. Физическая культура, как элемент воспитания, это залог укрепления у студентов здоровья, как физического, так и психологического, но существует и обратная сторона медали. При выполнении физических упражнений с нарушениями норм, правил и техники безопасности, возможен травматизм [1]. Чтобы предотвратить возможность получения травм во время занятий физкультурой в дальнейшем, необходимо рассмотреть основные причины травматизма и способы его предупреждения, факторы и аспекты выполнения физических упражнений с медицинской точки зрения [2].

Содержание. Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать поведенческие рекомендации, исключающие получение травм. Основными причинами, по которым студенты получают травмы на занятиях физической культуры, являются следующие [3,4].

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.

2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи и прочие приспособления для занятий физкультурой, трещины на гимнастических снарядах, сломанные снаряды и спортивное оборудование.

3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции в помещении, несоответствие формы одежды погодным условиям.

4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви, не пригодной для занятий; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.

5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы;

участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Данные причины и аспекты травматизма необходимо брать во внимание, что бы в дальнейшем избежать болезненных последствий.

Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм:

1. Индивидуальные особенности студентов, которые занимаются физической культурой;
2. Условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря;
3. Особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты ещё функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Большое значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий и спортивный инвентарь. Так, например, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой, каждому студенту рекомендуется выполнять следующие правила:

1. иметь для занятий соответствующую обувь и одежду;
2. не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.
4. Также необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой после перенесённых заболеваний.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушении обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных

инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними студентов знакомит преподаватель физической культуры перед началом занятий.

Заключение. В заключении стоит отметить, что при соблюдении техники безопасности, указаний врачей и медицинских комиссий, а также при выполнении необходимых требований преподавательского состава, риск травматизма окажется минимальным. Преподаватель физической культуры, в силу своих профессиональных навыков, должен информировать студентов обо всех необходимых нормах и правилах поведения во время занятий и тщательно следить за процессом физического воспитания, так как преподаватель несет ответственность за студентов и их состояние здоровья в течение занятия. Студенты должны в свою очередь проявлять должную дисциплину и здравомыслие. Только при таких условиях занятия физической культуры у студентов будут продуктивными и максимально безопасными.

Литература

1. Фурманов, А.Г., Юспа, М.Б. оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов. – Минск: Тесей, 2003. – 526 с.
2. Епифанов, В. А., Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999г. - 304 с.
3. Рейнстрём, П. А. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А. – Киев, Олимпийская литература, 2003 - 470 с.
4. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 351 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕВУШЕК

Т.И. Зеленько, Е.С. Карпик, 4 курс, юридический факультет
(БрГУ им. А.С.Пушкина)

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

Введение. В XIX веке курение было ритуалом: было принято дымить сигарой или трубкой дома или в гостях, в хорошей компании, за неторопливым разговором. При таком отношении к курению многим требовалось покурить не чаще, чем раз в неделю. Позже, однако, придумали сигареты – почти как сигары, но меньше и дешевле для

производства. Было налажено массовое производство сигарет, и началось активное их рекламирование. Продвигалась идея, что сигареты больше подходят для ускоряющегося ритма жизни. В 1890-е в Америке стали доступны спички, которые позволяли прикуривать прямо на улице. Из ритуала курение превратилось в быстрое удовольствие на бегу, зато к нему пристрастилось большее количество людей и табачные компании стали продавать гораздо больше, чем, если бы предлагали только сигары и трубки.

В современном обществе курение является уже не ритуалом, а социальной проблемой. На сегодняшний день прослеживается довольно четкая тенденция к увеличению курения среди подростков и к более раннему старту постоянного курения. Кроме этого, сильно увеличивается количество курящих девушек.

Выделяют много причин курения. Одни поясняют это психологической зависимостью, другие – устоявшейся привычкой, третьи начали курить и продолжают это делать для того, чтобы не выделяться в коллективе курящих людей. Лишь небольшая часть курильщиков признается, что совершенно не может обойтись без сигарет и что это сильная зависимость.

Мы решили провести анкетирование, чтобы наглядно увидеть распространение курения среди девушек, обучающихся в «Брестском государственном университете им. А.С. Пушкина» на специальности «Государственное управление и экономика».

Проблема исследования: изучение проблемы распространения курения среди девушек.

Цель исследования: выявить динамику проблемы курения на данный момент среди студенток.

Задача исследования: собрать как можно больше достоверной информации по данной проблеме с помощью анкетирования.

Объект исследования: Девушки специальности «Государственное управление и экономика». Было опрошено 40 человек.

Предмет исследования: Вредная привычка — курение.

Метод исследования: выборочное исследование при помощи анкетирования.

Содержание. По статистическим данным в Республике Беларусь распространенность потребления табака среди женщин 51,8%, распространенность значительно различается в зависимости от региона проживания. Так, самый высокий уровень наблюдается в Гомельской области (25,4%) и г. Минске (23,4%), самый низкий – в Гродненской области (8,4%). По результатам обследования, среди женщин различного возраста самый низкий уровень потребления табачных изделий наблюдается в самой старшей (45-49 лет) и самой младшей

(15-19 лет) возрастных группах – 11,4% и 11,5% соответственно. В остальных возрастных группах уровень потребления табака приблизительно одинаковый и составляет от 19,9% до 21,8%. Отмечена явная зависимость распространенности потребления табака от уровня образования женщин. Так, с ростом уровня образования уровень потребления табака неуклонно снижается: самый высокий уровень потребления табака наблюдается среди женщин, имеющих общее базовое образование (25,7%), самый низкий – среди женщин с высшим образованием (13,9%) [1].

Таблица – Результаты опроса 40 студентов юридического факультета специальности «Государственное управление и экономика»

Основная			СП/М			ЛФК			Подготов-я		
20			12			4			4		
A	b	c	a	B	c	a	b	c	a	b	c
7	13	—	2	10	—	2	2	—	2	2	—
A	b	c	a	B	c	a	b	c	a	b	c
6	5	9	2	2	8	—	2	2	—	2	2
A	b	c	a	B	c	a	b	c	a	b	c
3	2	6	1	—	3	—	—	2	1	1	—
A	b	c	a	B	c	a	b	c	a	b	c
10	1	—	4	—	—	2	—	—	2	—	—
A	b	c	a	B	c	a	b	c	a	b	c
—	7	13	1	2	9	—	—	4	—	—	2
A	b	c	a	B	c	a	b	c	a	b	c
5	10	5	2	8	2	3	1	—	2	—	—
A	b	c	a	B	c	a	b	c	a	b	c
7	4	—	2	2	—	2	—	—	1	1	—

По данным проведенного исследования мы сделали следующие выводы: средний возраст опрошенных девушек составил 18-22 года. 52,5% девушек специальности «Государственное управление и экономика» не курят, 27,5% – курят часто и 20% курят редко. Из числа курящих девушек более половины, а именно 57,9% начали курить за компанию, 26,3% из-за проблем в жизни, а оставшиеся 15,7% просто из интереса и уже простое любопытство, ради которого они попробовали покурить, переросло в привычку. Почти все девушки выкуривают в день в пределах до 10, и только 1 девушка выкуривает от 10 до 20 штук. 70% девушек уверены, что положительных сторон в курении нет, среди них есть и те, которые курят. Так же большинство девушек уверены, что хоть смысл борьбы с курением среди студентов есть, но он очень мал, таким образом, только каждый сам для себя может и должен решить, нужно ли ему бросать курить:

социальная реклама и акции против курения не оказывают практически никакого влияния на это решение.

Абсолютно все девушки среди опрошенных собираются бросить курить, 63% в ближайшее время, а 37% хотят бросить, но не сейчас. Среди причин, почему девушки начали курить были указаны следующие: нет причины; привычка; не хочу и все; теряю возможность пообщаться с товарищами в курилке; нравится.

Заключение. Всем известно, что курение – вредная привычка, за которую платят не только деньгами, но и здоровьем, однако 47,5% студенток юридического факультета специальности «Государственное управление и экономика» курят. 57,9% начали курить за компанию, что лишний раз показывает, как сильно люди влияют друг на друга: когда человек попадает в коллектив курящих людей, он с вероятностью 50% начнет курить. Однако есть и положительная динамика: все курящие девушки намерены бросить курить, что уже является первым шагом на пути к отказу от данной вредной привычки.

Литература

1. Национальный статистический комитет Республики Беларусь, Детский Фонд Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ). — Многоиндикаторное кластерное обследование по оценке положения детей и женщин в Республике Беларусь 2012 год // Итоговый отчет – Июнь 2013 – С.204–211.

2. Проблемы курения // Вредные привычки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sigaretastop.ru/problema-kureniya.html>. – Дата доступа: 11.03.2014.

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

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

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

Введение. Одной из наиболее доступных форм занятий физическими упражнениями являются самостоятельные занятия. Актуальной проблемой в привлечении студенческой молодёжи к этой форме физической культуры является повышение образовательного уровня занимающихся в вопросах физического воспитания. Неполное освещение вопросов, касающихся

самостоятельных занятий, говорит о необходимости более глубокого изучения данной проблемы.

Для выяснения образовательного уровня у студентов факультета иностранных языков, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, нами был проведен анкетный опрос, в котором участвовало 126 студентов (30 юношей и 86 девушек), а также многократные беседы на занятиях и в индивидуальной форме.

Содержание. Результаты исследований способствовали определению двух групп самостоятельно занимающихся – с относительно высоким уровнем знаний по вопросам физической культуры и относительно низким уровнем знаний.

По результатам опроса выяснено:

- около 70% занимающихся имеют относительно низкий уровень знаний по вопросам физической культуры;

- более 30% занимающихся – относительно высокий уровень.

На вопрос о положительном влиянии физического воспитания на состояние здоровья, высокий уровень знаний показали 95% опрошенных, и только 5% не смогли ответить на этот вопрос. Наличие высоких знаний по этому разделу физической культуры объясняется наличием в достаточной степени литературы по данной тематике, а также материалов учебной программы.

Установлено, что сведения о норме двигательной активности имеют только 22% опрошенных.

Сведения по определению уровня физического развития имеют 30% респондентов, у 70% эти сведения отсутствуют.

Знания и навыки по определению физической подготовленности имеют 20% самостоятельно занимающихся.

Аналогичные показатели нами получены по вопросам, касающимся самонормирования нагрузок (25% положительных ответов, 75% - отрицательных). Также проводился анализ заболеваемости этих же студентов.

В результате исследований выяснилась определенная зависимость эффективности самостоятельно занимающихся студентов от их образовательного уровня в вопросах физического воспитания:

1. У занимающихся, имеющих относительно высокий уровень знаний по физическому воспитанию, показатели заболеваемости ниже, чем у респондентов с относительно низким уровнем знаний.

2. Уровень физической подготовленности и функциональных показателей выше у самостоятельно занимающихся с высоким уровнем знаний.

3. У самостоятельно занимающихся, имеющих относительно высокий уровень знаний, самочувствие лучше, чем у группы с противоположным уровнем знаний [1, с. 43].

Обработка полученных результатов показывает, что пик заболеваемости приходится на январь-февраль месяцы. Это обусловлено низкой температурой воздуха, снижением двигательной активности, витаминным дефицитом и т.д. Достаточно высокий уровень заболеваемости в марте объясняется часто меняющимися погодными условиями и слабой закаленностью организма. В летний период заболеваемость снижается. Следующий подъем ее наблюдается в осенний период. Это следствие нестабильности погодных условий, влажности воздуха, изменений температурного режима в помещениях. Ссылаясь на данные некоторых авторов, спады и подъемы заболеваемости, приведенные выше аналогичны уровням заболеваемости населения вообще.

Несколько иные данные получены нами в результате исследования самостоятельно занимающихся с относительно высоким уровнем знаний. Здесь также наблюдаются подъемы заболеваемости, совпадающие по срокам с такими же подъемами в первой группе. Однако, общий уровень заболеваемости здесь ниже.

Можно предположить, что снижение заболеваемости в этой группе произошло благодаря более целенаправленному влиянию средств физического воспитания на организм занимающихся, соответствию физического развития физическим нагрузкам, оптимальной дозировке занятий, повышенной культуре питания и т.д. [2, с. 54].

По показателям физической подготовленности и функциональным показателям группа с высоким уровнем знаний также имеет некоторое преимущество. Только по одному показателю «Становая сила» средние данные двух групп равны.

На вопрос о хорошем самочувствии и его стабильности, положительно ответили 80% занимающихся с высоким уровнем знаний по физической культуре и только 45% - с низким уровнем знаний.

Для определения причин прекращения занятий самостоятельно занимающихся был проведен также анкетный опрос. Мы получили сведения о причинах, из-за которых были прекращены занятия, на основании причин можно определить факторы, являющиеся решающими в прекращении занятий.

Так, одной из основных причин, является ухудшение самочувствия (15 %) – следствие перегрузок, перенапряжения и т.д., следовательно, отсутствие правильности выбора средств физического воспитания в

зависимости от уровня подготовленности, отсутствие знаний, умений и навыков самоконтроля.

Другой наиболее значимой причиной прекращения занятий является отсутствие видимого положительного эффекта (20%), также следствие неумения правильно оценить свою физическую подготовленность и физическое развитие. Отсутствие чувства потребности в занятиях (55%) говорит об отсутствии состояния тренированности, которое появляется только при правильном выборе нагрузок и при достаточной систематичности занятий. На последнем месте находятся бытовые причины (5%) – отсутствие свободного времени, семейные обстоятельства и т.д.

Заключение. Вышеуказанные данные подтверждают определенную зависимость эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями от образовательного уровня занимающихся в вопросах физической культуры. Поэтому можно предположить, что одним из основных требований в повышении эффективности занятий физическими упражнениями студенческой молодёжи является повышение образовательного уровня занимающихся в вопросах физической культуры.

Литература

1. Безносиков, Е.Я. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения / В.Я. Безносиков, Я.Р. Вилькин, Л.К. Дворецкий. – Минск : Полымя, 1998. – 231 с.
2. Мильнер, Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.

ТЕХНИКА ЦИГУН КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

А. В. Иващенко, 4 курс, филологический факультет

(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. Многовековой опыт китайской народной медицины воплотился в систему оздоровительной гимнастики цигун.

Цигун можно определить как искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического сознания).

Сами китайцы определяют цигун как одно из драгоценных наследий в сокровищнице традиционной китайской медицины и великое достояние китайской медицинской литературы, оздоровительную и общеукрепляющую систему с отличительными национальными чертами.

Цигун – сложный и многообразный комплекс упражнений, представляющих единство искусства дыхания и движения, который помогает сохранить здоровье, бодрость, спокойствие, легкость движений, остроту восприятия и целостность окружающего мира, справиться со многими заболеваниями органов пищеварения, дыхания, сердечнососудистой системы.

Особенно полезен этот вид гимнастики для людей, не имеющих возможности уделять много времени активным занятиям спортом. Будем честными и скажем, что не каждый присутствующий здесь студент часто занимается спортом, да и не все смогут похвастаться отменным здоровьем. Так регулярные занятия оздоровительной гимнастикой цигун позволят вам улучшить ваше здоровье, помогут постоянно находиться в хорошем настроении, научат управлять своими эмоциями, быстро восстанавливаться после напряженного трудового дня.

Заниматься цигун – значит тренировать энергию и сознание. Кроме того, мы можем выбрать тип и вид гимнастики с учетом характера своего заболевания, возраста, телосложения и индивидуальных особенностей.

Содержание. Цигун упражнение для сердца. Исходное положение в упражнении – встать прямо, ноги вместе, плечи расслабить, руки опустить вдоль тела ладонями к себе, смотрите вперед. Описание движений упражнения. 1. На вдохе. Втяните анальное отверстие, шею вытяните вверх, руки медленно поднимите перед собой до уровня плеч (руки на ширине плеч, выпрямлены, но не напряжены), привстаньте на носки, ладони разверните вверх, смотрите прямо вперед. 2. На выдохе. Ладони разверните вниз, легко сожмите кулаки, опуститесь на пятки, одновременно с этим расслабьте живот и анальное отверстие. Слегка согните ноги. Руки плавно опустите вниз, во время движения вниз кисти слегка приподнимаются. Руки опускаются на уровень бедер, кулаки разворачиваются ладонями навстречу друг другу, средний палец каждой руки касается точки в центре ладони. Смотрите вперед. 3. На вдохе. Шею выпрямите, потяните вверх, втяните анальное отверстие, разверните руки ладонями вверх и поднимите через стороны до уровня плеч, одновременно с этим медленно выпрямите ноги, привстаньте на носки, голову поверните влево. 4. На выдохе. Разверните руки ладонями вниз, кисти легко сожмите в кулаки, плавно опустите руки в стороны к бедрам, во время движения рук вниз кисти слегка касаются точки в центре ладони, немного согните колени, голову поверните вперед, смотрите вперед. 5. На вдохе. Повторите движение, описанное в п. 1. 6. На выдохе. Повторите движение, описанное в п.2. 7. На вдохе. Повторите движение, описанное в п. 3. 8. На выдохе. Повторите движение, описанное в п.4. Весь цикл (1—8) повторить 2 раза,

затем вернуться в исходное положение. Такое упражнение снижает частоту пульса и кровяное давление.

К сожалению, самой распространенной проблемой в студенческой среде является плохое зрение. Гимнастика цигун для глаз включает в себя несколько простых ежедневных упражнений для глаз. Если их делать ежедневно, то можно уже за месяц улучшить свое зрение.

Перед началом гимнастики для глаз нужно сесть и расслабиться. Немного подышите глубоко и ровно. Вдох носом. Выдох ртом. На упражнения для улучшения зрения можно потратить любые свободные 5 минут, но лучше во второй половине дня, когда ваши глаза уже устали. Результат в виде улучшения зрения будет, только если упражнения делать регулярно.

Закройте глаза и зажмурьтесь. Сделайте ладонями 10 движений сверху вниз, будто вы умываете лицо. Представьте, что у вас здоровые глаза и зрение единица.

Потрите друг о друга ладони и подержите их у глаз так, чтобы почувствовать глазами тепло рук.

Затем подушечками средних пальцев – безымянным, средним и указательным легонько надавливайте 10 раз на закрытые веки.

С закрытыми веками сделайте по 20 движений глазами вверх и вниз, вправо и влево и круговые движения по часовой стрелке и против часовой стрелки. Обязательно по 20 раз каждое движение: 20 раз вверх-вниз, 20 раз вправо-влево и 20 раз по кругу в одну сторону и 20 раз по кругу в другую сторону.

Откройте глаза и повторите упражнение 4 с открытыми глазами.

Посмотрите на кончик носа, затем переведите взгляд на любой предмет примерно в 2 метрах от вас. Затем посмотрите вдаль, например, в окно на небо, горизонт. Прделайте это упражнение 20 раз

В конце гимнастики Цигун для улучшения зрения, закройте веки и, не открывая глаз, сильно зажмуривайтесь 5 раз.

Если делать гимнастику для глаз каждый день, результат вы, скорее всего, почувствуете уже через месяц. Все упражнения нужно делать медленно и плавно, не торопитесь.

Занимаясь гимнастикой для глаз, вы сначала расслабляете тело и мышцы лица и глаз, затем тренируете мышцы глаз и направляете энергию Ци к глазам для улучшения вашего зрения.

Заключение. Уже после нескольких недель регулярной практики люди замечают улучшение самочувствия: ощущение равновесия, как физического, так и душевного. Они также становятся спокойнее, лучше контролируют ситуацию и менее склонны к крайним эмоциям. Более того, по мере снятия напряжения в теле начинают улучшаться и приобретать

большую эффективность разнообразные физические процессы. Пищеварение, дыхание, кровообращение – все это начинает функционировать более ровно, что, по сути, помогает организму питать себя изнутри. По этой причине Цигун нередко называют внутренними упражнениями. Физическая активность при их выполнении обычно невелика, всего лишь небольшие круговые движения руками или, например, покачивания вперед и назад на ногах. Но внутри происходит множество позитивных перемен, которые со временем создадут мощный кумулятивный заряд здоровья, что непосредственно положительным образом сказывается и на самочувствии студентов.

Литература

1. Верещагин, В.Г. Все о Цигун / В.Г. Верещагин, – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 250 с.
2. Крапивина, Е.А. Физические упражнения Цигун / Е.А. Крапивина. – М.: Знание, 2001. – 202 с.
3. Смирнов, Б.Л. Цигун / Б.Л. Смирнов. – Ашхабад: Ылым, 2001. – 237 с.
4. Тартаковский, М.С. Нетрадиционная физкультура / М.С. Тартаковский. – М.: Просвещение, 2006. – 412 с.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ И ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Д.А. Кабак, Е.А. Марко, Е.И. Селезнева, 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель — *И.А. Ножко*, зав.кафедрой теории и методики физической культуры

Введение. В современной теории физической культуры сформировалась тенденция использования философско-культурологического подхода, то есть воспитания через культуру. Данным направлением исследований занимаются: Л.И. Лубышева, Е.И. Степанова, М.Я. Сараф, В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, П.И. Смирнов, В.С. Якимович, Й. Хейзинги, Ю.М. Лотман, В.И. Устиненко, В.С. Родиченко, А.Г. Егоров, М.А. Захаров, Н.Н. Визитей, Х. Ленк, У. Морган, Д.В. Никишин, В.В. Плетников.

Практика свидетельствует, что решение задач общего физкультурного образования разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития требует от

современных специалистов наличия широкого спектра профессиональных компетенция (владение современными оздоровительными методиками, танцевальными навыками и др.). И здесь имеет место разрыв теории и практики, что является проблемой, которая требует решения.

Содержание. Танцевальные и хореографические упражнения это одно из современных средств физического воспитания, которое способствует расширению двигательной сферы молодежи, вырабатывая умение владеть своим телом, развивает физические качества, а также повышает функциональные возможности организма [2]. Приобщение к искусству танца позволяет постичь эстетику движений, увеличить объем двигательной активности, порождает положительные эмоции, способствует снятию умственного и психического напряжения, т. е. содействует сохранению здоровья.

Искусство танца существует с древнейших времен. Культовые, трудовые, охотничьи и другие обряды сопровождались не только игрой на музыкальных инструментах и пением, но и танцами. Развернутые танцевальные представления, нередко связанные с религиозными церемониями, существовали в Древнем Египте, Индии, Китае, Армении, Греции, Риме и других странах [1].

Танцевальные упражнения давно включены в арсенал физического воспитания дошкольников и младших школьников, а также широко используются в подготовке спортсменов (в гимнастике, в акробатике, в фигурном катании и др.). Являясь одним из наиболее доступных и эмоциональных видов двигательной деятельности, танцы и хореографические упражнения позволяют совершенствовать двигательные способности, развивать творческую активность и формировать общую культуру личности. Занятия танцевальными упражнениями повышают эстетическое содержание уроков физической культуры и способствуют воспитанию гармонически развитой личности, т. к. через танец возможно выражение индивидуального творческого начала личности. Их воздействие на организм возрастает, если они проводятся под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение обогащает занятия физической культуры, делает их насыщенными, интересными и повышает эмоциональное состояние занимающихся. Профессор Крестовников в своей книге «Очерки о физиологии физических упражнений» писал о том, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

В тоже время их применение в современной практике физического воспитания позволяет:

- расширить возможности физического совершенствования личности;
- разнообразить занятия физической культурой;
- формировать у молодежи устойчивый интерес к занятиям;
- формировать навык правильной осанки;
- развивать координацию и ритмичность движений;
- развивать силу мышц ног и туловища, гибкость.

Преимущество танцевальных упражнений состоит в том, что их можно использовать на всех этапах физического воспитания, для всех возрастных групп населения.

На наш взгляд, танцевальные и хореографические упражнения должны быть включены в учебную программу учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура» как базовый компонент при прохождении разделов программы «Гимнастика», а так же в качестве вариативного компонента при проведении занятий по аэробике.

Проведенный анализ представлений о содержании деятельности на занятиях физической культурой среди девушек факультета славянских и германских языков специалистов УО БарГУ свидетельствует, о том, что традиционные формы организации физического воспитания в виде выполнения общеразвивающих упражнений исчерпали себя. Девушки готовы заниматься по современным оздоровительным методикам с обязательным включением в занятия танцевальных элементов и хореографических упражнений. На их взгляд танец может стать действенным средством развития гибкости в физическом воспитании.

Далее нами был организован и проведен педагогический эксперимент, для которого были сформированы 2 группы. ЭГ1 (n-24) – в которую вошли студентки факультета педагогики и психологии Барановичского государственного университета, в практические занятия физической культуры были включены танцевально-хореографические элементы с музыкальным сопровождением. Контрольная группа ЭГ2 (n-26) – включала занятия физической культурой по учебной программе. Обеим группам был дан одинаковый промежуток времени. Им было предоставлено 4 недели, для ежедневных занятий, которые проводились в течение 1 часа. Результаты исходных измерений гибкости представлены в виде диаграммы (рис.1), а итоговые на рисунке 2.

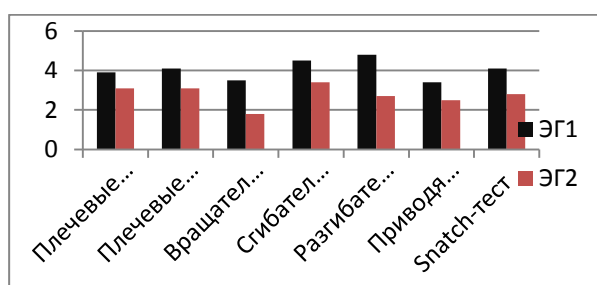


Рисунок 1— Исходные данные оценки уровня гибкости студенток в различных суставах

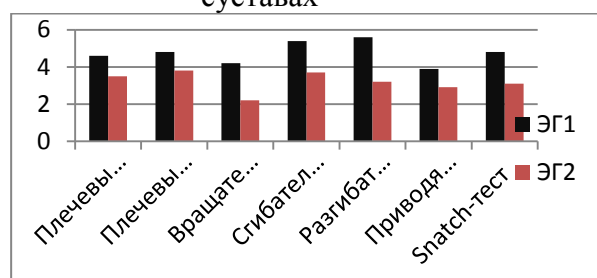


Рисунок 2 — Итоговые данные оценки уровня гибкости студенток в различных суставах

Заключение. Таким образом, после проведения интенсивных, каждодневных тренировок с включением танцевальных и хореографических элементов, по истечению четырех недельного срока у ЭГ1 прирост в гибкости гораздо выше, чем у ЭГ2, которая занималась без каких-либо хореографических элементов и музыкального сопровождения. Включение танцевально-хореографических элементов в физическое воспитание имеет педагогическое значение не только для развития гибкости, а также содействует эстетическому воспитанию личности.

Литература

1. Аркаев, Л. Я. О модели построения многолетней спортивной тренировке в художественной гимнастике / Л. Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина, Т. С. Лисицкая. — М.: Госкомспорт СССР, 1989. — 145 с.
2. Ножко, И. А. Танцевально-хореографические упражнения (Текст): метод, рекомендации для студентов специальности 1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура / сост. И.А.Ножко. — Барановичи: РИО БарГУ, 2011. — 45 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.С. Карник, 5 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель — **И.А. Ножко**, зав.кафедрой теории и методики физической культуры

Введение. На протяжении всей истории развития общества, человечество пыталось ответить на вопрос: как сохранить здоровье до глубокой старости? Этот вопрос остается актуальным и в наше время.

Конституция Республики Беларусь определяет жизнь и здоровье человека одними из самых высоких социальных ценностей [1]. Не случайно на современном этапе развития общества, когда в Республике Беларусь остро проблема здоровья нации обозначена на государственном уровне, вопросы формирования здорового образа и совершенствования системы физического воспитания различных слоев населения [2] приобрели социальный статус. Решение проблемы может заключаться в формировании правильного отношения, к своему здоровью начиная с раннего детства. Еще В.Сухомлинский писал: «Я не боюсь повторять снова и снова, что забота о здоровье — самое главное задача воспитателя» [3, с.157].

Вопросы формирования и воспитания здорового образа жизни (ЗОЖ) детей рассмотрены в многочисленных работах И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, Л. Волошиной, М. П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и др.. Тем не менее, проблема формирования ЗОЖ школьников остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения в контексте реализации их двигательной активности.

Цель данного исследования — проанализировать двигательную активность как фактор, формирующий ЗОЖ учащихся младшего школьного возраста.

Содержание. Теоретический анализ научно-методической литературы позволяет определить физическую активность как целеустремленную двигательную деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков и способностей с учетом личностной мотивации и социальных потребностей (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987; Семенов В.Г., 2006).

Согласно теории, развиваемой профессором И. А. Аршавским, именно двигательная активность — ведущий фактор онтогенеза, который является генетически обусловленной биологической потребностью человека. Более того, закодирован объем движений в единицу времени (сутки). В результате физиологических исследований было выявлено, что у новорожденных крысят, ограниченных в движениях на сутки с помощью пеленания, на следующий день суточный объем двигательная активность в 2 раза превышал тот, который был зарегистрирован до их фиксации. Этот феномен трактуется как компенсация «мышечного голода», вызванного вынужденной временной неподвижностью животных. Наблюдения за детьми дали сходный результат.

Педагогическая практика доказывает, что малоподвижный образ жизни в период роста и развития организма отрицательно сказывается на физическом, умственном и половом созревании и на здоровье в целом. В тоже время, под влиянием физической нагрузки естественным путем происходит увеличение количества и качества здоровья за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма.

На наш взгляд, двигательная активность несет в себе огромный потенциал для формирования ЗОЖ. Для этого необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности. Для нормального функционирования организма детей младшего школьного возраста рекомендуется выполнение научно-обоснованного объема двигательной активности (8 – 10 часов в неделю). Доказано, что суточное число движений здорового школьника 7 – 11 лет составляет в среднем 12000 – 18000 локомоций, то время как суточной нормой двигательной активности для младших школьников считают 19000 – 22000 шагов.

В тоже время в современном обществе наблюдается тенденция к снижению двигательной активности как у взрослого населения, так у детей и подростков (Ю. Д. Железняк, Ж. К., Холодов Лубышева Л. И., Лях В. И., Масагина Н. В., Начинская С. В., и др.). Современные школьники ограничены в своей естественной двигательной активности из-за напряженного ритма жизни и школьного учебного процесса, который включает, в том числе, повышенные требования к школьной программе и к качеству выполнения домашних заданий. Однако, ежедневная потребность в движениях должна удовлетворяться так же, как потребность в пище.

Анализ реализации двигательной активности учащихся 4-х классов ГУ ОСШ№4 г. Барановичи свидетельствует о том, что для здоровых, правильно развивающихся школьников только спонтанная двигательная активность и уроки физкультуры и здоровья не могут обеспечить необходимого суточного объема движений. Так, уроки физкультуры и здоровья компенсируют в среднем 11% необходимого суточного числа движений, а за счет самостоятельной двигательной активности учащиеся младших классов реализуется только 50% оптимального числа движений.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений: 1) уроков физкультуры и здоровья, и работы спортивных секций во внеурочное время; 2) малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения. Кроме школьных уроков физкультуры физическая активность младшего школьника должна обязательно дополняться утренней гигиенической гимнастикой и 2 – 3 домашними тренировочными занятиями. После учебных

занятий в школе дети должны не менее 1,5 – 2,0 ч. провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях [5, с. 187].

В ходе эксперимента, нами был определен объем времени регламентируемой двигательной активности младших школьников, который должен включать: утреннюю гигиеническую гимнастику (10 – 15 минут), урок физической культуры и здоровья или самостоятельные занятия физическими упражнениями (45 минут), физкультурные минутки (5 минут), подвижные перемены (20 – 30 минут), выполнение домашних заданий по физической культуре (15 – 25 минут), подвижные игры на свежем воздухе (30 – 60 минут),

Заключение. Важность полного удовлетворения потребности в движении неоспорима, т. к. двигательная активность — врожденная, т. е. генетически закодированная потребность, без которой ребенок становится вялым, пассивным, что отрицательно сказывается на его развитии и здоровье. В тоже время школьные годы, когда происходит формирование физической активности как целеустремленной двигательной активности человека у современных школьников наблюдается постепенное снижение физической активности, и это негативно отражается на состоянии их здоровья.

А ведь этого так просто избежать, включив в образ жизни детей младшего школьного возраста оптимальный двигательный режим, т. к. движение является ведущим врожденным фактором физического и психического развития детей, и следовательно обязательным фактором сохранения здоровья и формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни.

Литература

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24.11.1996, 17.10.2004) // Консультант Плюс: Беларусь [Электрон. ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2013.

2. Концепция реализации государственной политики формирования Здорового Образа Жизни населения Республики Беларусь на период до 2020// Консультант Плюс: Беларусь [Электрон. ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2013.

3. Сухомлинский, В.А. Избранные сочинения. В 3-х.Т.1 — М.: Педагогика,1980. — 558с.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

З. И. Каишелян, 3 курс, ф-т физвоспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина),

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

Введение. Мышечная деятельность сопровождается временным снижением работоспособности. После окончания работы, в период восстановления, нормализуется внутренняя среда организма, восстанавливаются энергетические запасы, различные функции приходят в состояние рабочей готовности. Эти процессы способствуют не только восстановлению работоспособности организма, но и способствуют её временному увеличению [1].

Цель работы – проанализировать влияние стандартной физической нагрузки на функциональные изменения кардио-респираторной системы у студентов факультета физического воспитания.

Содержание. Исследование проводилось на 9 студентах факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина. Стандартной нагрузкой было выполнение 2 нагрузок на велоэргометре у одних испытуемых интервал отдыха между ними 3 минуты, у других – 15 мин [2]. У испытуемых измеряли ЧСС на каждой минуте выполнения работы и после её, после работы также измеряли артериальное давление. Полученные данные ЧСС были подвергнуты статической обработке и представлены в таблице и на рисунке.

Таблица 1 – Показатели ЧСС у испытуемых, выполняющих вторую работу после 3 мин отдыха

Испытуемый	До работы	Первая работа			Вторая работа			
		1	2	3	До работы	1	2	3
1	73	98	99	100	76	102	109	124
2	72	99	116	110	78	175	185	187
3	69	96	98	102	72	80	96	103
4	72	107	106	88	76	136	141	138
5	77	137	156	160	72	153	145	151
Ср. значения	72.6	107.4	115	112	74.8	129.2	135.2	140.6

Таблица 2 – Показатели ЧСС у студентов, выполняющих вторую работу после 15 мин отдыха

Испытуемый	До работы	Первая работа			Вторая работа			
		1	2	3	До работы	1	2	3
1	102	109	138	120	100	105	106	110
2	70	80	84	126	72	124	126	129

3	72	82	79	73	72	168	183	184
4	74	75	83	76	72	108	102	91
Ср. значения	79.5	86.5	96	98.8	79	126.3	129.3	128.5

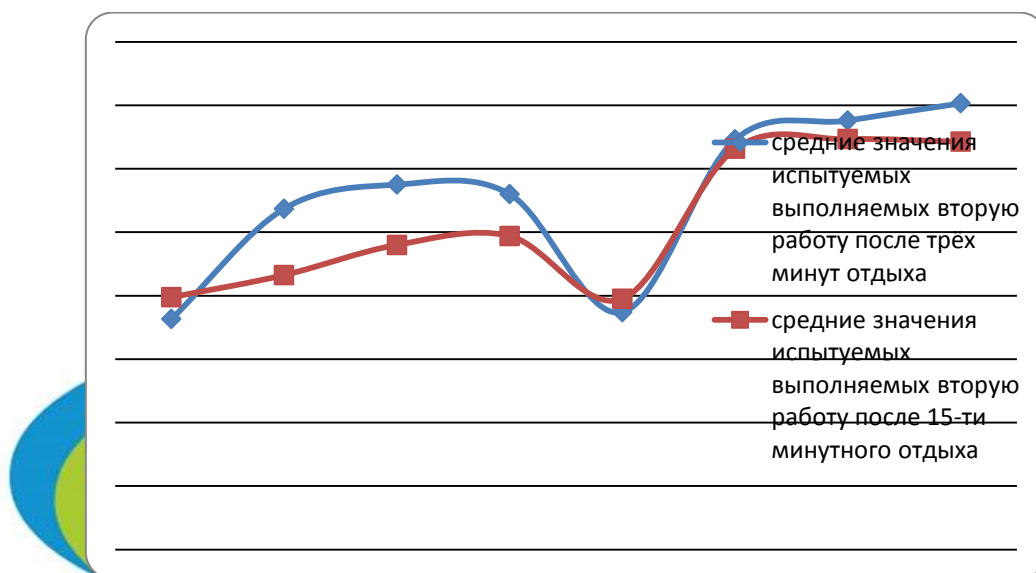


Рисунок – Средние показатели ЧСС у испытуемых с разными интервалами отдыха между первой и второй работами.

Исследование проводили на 9 испытуемых: испытуемый 1 – специализация туризм, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 1 год, без разряда; испытуемый 2 – специализация лёгкая атлетика (метания), 20 лет, стаж спортивной деятельности – 3 года; испытуемый 3 – специализация футбол, 20 лет, стаж спортивной деятельности – 8 года; испытуемый 4 – специализация футбол, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 8 лет; испытуемый 5 – специализация волейбол, 20 лет, стаж спортивной деятельности – 3 года; испытуемый 6 – специализация волейбол, 23 года, стаж спортивной деятельности – 6 лет; испытуемый 7 – специализация лёгкая атлетика, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 10 лет; испытуемый 8 – специализация армрестлинг, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 2 года; испытуемый 9 – специализация лёгкая атлетика, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 3 года.

Средние значения у испытуемых, выполняющих вторую работу после 3 мин отдыха выше, чем средние значения у испытуемых выполняемых вторую работу после 15 мин отдыха. Это можно объяснить тем, что испытуемые отдохавшие три минуты попали в фазу быстрого восстановления и организм не успел восстановиться в отличие от испытуемых отдыхающих 15 минут у которых проявилась фаза

суперкомпенсации, т.е. временное увеличение работоспособности организма.

Максимальные значения ЧСС до работы у шестого испытуемого, а минимальное значение у третьего. На третьей минуте первой работы максимальное значение у пятого испытуемого, а минимальное у восьмого. До второй работы максимальное значение ЧСС у шестого. В конце второй работы минимальные значения у третьего испытуемого, а максимальный показатель ЧСС у второго.

Заключение. Таким образом, анализ экспериментальных данных указывает на различия в восстановлении студентов факультета физвоспитания, выполняющих повторные нагрузки с разными интервалами отдыха.

Литература

1. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. — 496 с.
2. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта / [сост.: Н. К. Саваневский, М. В. Головач] ; БрГУ имени А. С. Пушкина, каф. АФБЧ. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 29 с.

ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У СТУДентОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА 400 МЕТРОВ

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

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

Введение. Бег на 400 м — дисциплина, относящаяся к спринтерским дистанциям беговой легкоатлетической программы. Её также иногда называют длинным спринтом или спринтерским марафоном. Проводится в летнем (400-метровая дорожка) и зимнем сезоне (200-метровая дорожка). Является олимпийской дистанцией лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1964 года.

Бег на 400 м относится к наиболее трудным упражнениям спринтерского характера и предъявляет исключительно высокие требования к организму спортсмена.

Для достижения высоких спортивных результатов на этой дистанции необходимо иметь отличную технику бега и высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости.

Для достижения высоких результатов достаточно иметь чисто спринтерские данные и умение грамотно распределять силы. Однако для результатов мирового уровня спринтерских качеств недостаточно – нужна ещё особая “скоростная выносливость”. Поэтому бег на 400 м считается довольно узкой специальностью.

В настоящее время подготовка юных спортсменов на 400 м ставит перед спортсменом и тренером сложные задачи.

Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди двигательных способностей скоростные труднее всего поддаются развитию.

В целом, тренировочный процесс спортсменов должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных способностей.

Тренировочный процесс организуется в соответствии с определёнными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировок [1, с. 205].

Э. С. Озолин [3, с. 114] считает, что важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения.

Целью исследования являлось определение показателей простой двигательной реакции у бегуний на 400 м.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистический анализ экспериментальных данных.

К исследованию были привлечены студентки факультета физического воспитания, занимающиеся бегом на 400 м.

Измерения простой двигательной реакции проводилось на основании рекомендаций существующих в литературе [2, с. 135].

Содержание. Как видно из таблицы у девушек, занимающихся бегом на 400 м наблюдается высокий уровень развития простой двигательной реакции, как у перворазрядниц, так и кандидатов в мастера спорта, но под воздействием тренировочных нагрузок показатели простой двигательной реакции ухудшаются. Ухудшение показателей простой двигательной реакции носит статистически достоверный характер (таблица).

Таблица – Показатели простой двигательной реакции у девушек, специализирующихся в беге на 400 м

Разряд	Статистические параметры							
	До начала тренировки			После тренировки				
	x	σ	v	x	σ	v	t	P
I разряд	0,151	0,029	19,2	0,234	0,021	8,9	5,678	< 0,01
Кандидат в мастера спорта	0,110	0,031	28,1	0,184	0,038	20,6	3,696	< 0,05

Заключение. Таким образом, полученные показатели исследования простой двигательной реакции у девушек в беге на 400 м под воздействием тренировочных нагрузок в течение одного занятия приводят к выраженному понижению показателей. На наш взгляд, это связано с утомлением организма.

Литература

1. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика : критерии отбора / В.Б. Зеличенко. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М. : Терра – Спорт, 2000. – С. 205.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра – Спорт, 2000. – С. 135.
3. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М., 1986. – С.114.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

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

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

Введение. Одной из главных задач, стоящих перед белорусским народом в связи с Чернобыльской катастрофой, постоянно ухудшающейся экологической ситуацией, является воспитание духовно и физически здорового человека, формирование здорового образа жизни [2].

Для решения этой задачи, а также с целью формирования спортивного имиджа страны, в последнее десятилетие в Бресте стали усиленно возводиться новые спортивные комплексы, переоборудоваться и реконструироваться старые [1].

Актуальность задач по массовому развертыванию оздоровительно-рекреационной физической культуры (ОРФК) среди населения, как по месту жительства, так и в местах массового отдыха, вызвана возрастанием роли физической культуры, спорта и туризма в духовном и физическом

развитии народа, необходимостью эффективного использования свободного времени с целью повышения двигательной деятельности и укрепления здоровья населения, восстановления производительных сил человека и повышения производительности труда, предотвращения нарушений норм общественного порядка [3].

Целью исследования является изучение отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Для определения отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом использовали анонимную анкету. Варианты отдельных ответов на вопросы выражали в процентах. В анкетировании приняли участие студенты 1-го курса биологического и юридического факультета (39 девушек и 11 юношей).

Содержание. Согласно поставленному диагнозу распределение студентов на медицинские группы по физической культуре выглядит следующим образом: к основной группе относятся 92% - юношей и 65% девушек, к подготовительной группе – 35% девушек и к СМГ – 8% - юношей.

При этом физически активными в данной группе анкетированных студентов себя считают 100% юношей и 65% девушек.

Для большинства анкетированных физическая культура в первую очередь ассоциируется со здоровьем и здоровым образом жизни (85% - юношей и 78% девушек). Однако, в исследуемой группе девушек отмечены также студентки для которых физическая культура – это просто учебная дисциплина (11%). Кроме этого часть студентов ставят знак равенства между физической культурой и спортом (15% - юношей и 11% девушек).

Все анкетированные осознают необходимость двигательной активности для поддержания здоровья (100%). Однако, ставят ее на второе место после правильного питания в компонентах ЗОЖ, наряду с отсутствием вредных привычек, соблюдением режима дня и гигиенических процедур.

Что касается занятий спортом, то юноши в этом отношении более активны, чем девушки. Половина юношей занимается в спортивных секциях (волейбол, баскетбол, гиревой спорт). И лишь 6% девушек практикуют на досуге занятия в секции волейбола.

Из наиболее предпочитаемых видов спорта анкетированные студенты выделили бег, игровые виды спорта, плавание, гимнастику и теннис.

Радует также, что исследуемая группа студентов активна также и в отношении спортивных соревнований. Юноши при этом также намного активнее девушек. 88% юношей принимали участие в соревнованиях проводимых университетом. По сравнению с 55% девушек.

Интересным было узнать также о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Оказалось, что 75% всех анкетированных студентов занимаются физической культурой самостоятельно. Среди наиболее популярных занятий среди девушек выделяются бег, прогулки, зарядка. Среди юношей популярностью пользуются преимущественно силовые виды спорта, пробежки и зарядка. При этом большинство студентов все самостоятельные занятия проводят на бесплатной основе в домашних условиях или на открытых площадках. И только 6% девушек пользуются платными физкультурно-оздоровительными услугами фитнес-центра, посещая его со своими родителями.

Интересным было проанализировать уровень знаний студентов 1-х курсов о знаменитых олимпийцах Брестчины и брестского региона.

Однако, среди олимпийцев Брестчины, кроме Юлии Нестеренко, исследуемая группа студентов никого больше не знает.

Кроме отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом часть вопросов предложенной анкеты касалась занятий двигательной активностью на спортивных сооружениях города Бреста.

Наиболее популярными среди анкетированных являются Дворец водных видов спорта, Ледовый дворец, дворец спорта Виктория и спорткомплекс Динамо, который большинство студентов посещает с целью проведения академических занятий по физической культуре.

Наиболее популярным спортивным сооружением, посещаемым студентами с целью организации своего досуга является Ледовый дворец и Дворец водных видов спорта, а с целью просмотра спортивных соревнований дворец спорта Виктория.

Все опрошенные студенты (100%) знают о том, что данные спортивные объекты предоставляют платные физкультурно-оздоровительные услуги, но около половины из них (50% - юношей и 44% девушек) считают, что для популяризации физкультурных занятий на данных объектах необходимо снизить цены на предоставляемые платные услуги. Еще 12% девушек считает, что в настоящий момент недостаточно разрекламирован данный физкультурно-оздоровительный продукт. И 25% - юношей и 32% девушек считают, что нет необходимости менять работу данных учреждений.

Последний вопрос нашей анкеты касался целесообразности возведения такого количества спортивных сооружений в нашем городе.

Мнения по этому поводу были не однозначными. Большинство девушек (75%) считает это необходимым и мотивирует это возможностью организовать активный досуг для подрастающей молодежи, привить ей позицию здорового образа жизни без вредных привычек, ведь «спорт - это

здоровое будущее поколение». 25% девушек считают, что в строительстве новых объектов нет необходимости так как, на данный момент достаточно и ранее возведенных.

Юноши в этом вопросе более скептически. 50% юношей – за, и 50% против, объясняя это необходимостью в большей степени возводить открытые и закрытые спортивные площадки для бесплатных самостоятельных физкультурных занятий.

Заключение. Проведенное анкетирование показало, что исследуемая группа студентов достаточно активна в физическом плане, как по посещению предмета «Физическая культура» и участию в соревнованиях, так и по организации самостоятельных занятий физической культурой. Однако, эта двигательная активность в большей степени происходит за пределами спортивных объектов города Бреста, в домашних условиях или на спортивных площадках.

Литература

1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учеб. пособие. Ч. II. ОРФК по месту жительства и массового отдыха населения. – Минск: УМЦФВН, 1995. – С. 12-23.
2. Состояние и перспективы физического воспитания населения в Республике Беларусь / Под общ. ред. М.Б. Юспы. – Минск : Мин. спорта и туризма, 2000. – С. 25-28.
3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ СТАТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кептюха М.А., 3 курс, ф-т физвоспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев, а также удержание какого-либо груза обозначается как статическая работа. Характерными признаками статического усилия являются акт натуживания и специфические сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, получившие название феномен Линдгарда-Верещагина [1].

Цель работы – установить и сравнить особенности функционального состояния организма студентов факультета физического воспитания при выполнении статической нагрузки.

Содержание. Исследование проводилось на 6 студентах факультета физического воспитания БрГУ имени А. С. Пушкина. Стандартной нагрузкой было удержание угла в течение 60 секунд [2]. У испытуемых во время работы измеряли ЧСС за каждые 10 секунд и лёгочную вентиляцию (ЛВ). В период восстановления измерялись все показатели: артериальное давление, частоту сердечных сокращений, лёгочную вентиляцию, динамометрию и время реакции. Полученные данные ЧСС и ЛВ были подвергнуты статической обработке и представлены в таблицах 1, 2 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Показатели ЧСС до работы, при статическом усилии и в период восстановления у 6 испытуемых разных специализации, разной степени тренированности

	До работы	При статическом усилии	Восстановление				
			1	2	3	4	5
1	78	102	120	102	90	84	78
2	84	108	126	108	96	90	84
3	78	120	132	120	102	96	84
4	78	96	100	90	78	78	78
5	84	96	106	102	90	84	84
6	72	90	96	84	72	66	72
Ср. значения (уд/мин)	79	102	113	101	88	83	80

Таблица 2 – Показатели ЛВ до работы, при статическом усилии и в период восстановления у 6 испытуемых разных специализации, разной степени тренированности

	До работы	При статическом усилии	Восстановление			
			1	2	3	4
1	10	18	23	19	16	13
2	8	20	24	18	8	8
3	8	20	24	18	10	8
4	12	20	22	16	14	12
5	13	23	24	18	16	13
6	10	24	28	18	14	10
Ср. значения (л/мин)	10.2	20.8	24.2	17.8	13	10.7

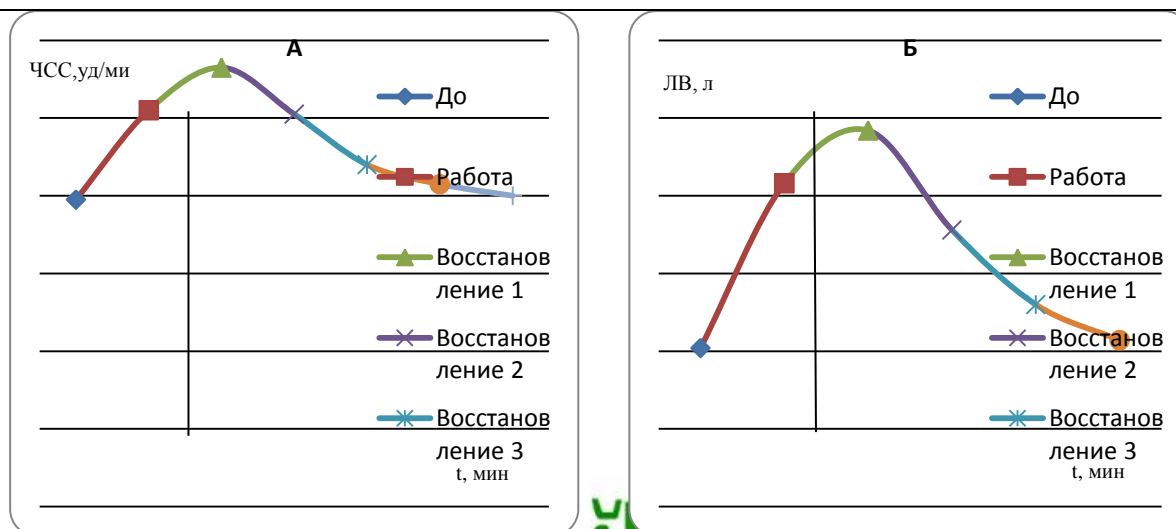


Рисунок – Динамика средних значений артериального пульса (А) и лёгочной вентиляции (Б) у 6 студентов факультета физического воспитания при выполнении статической работы

Исследование проводилось на 6 испытуемых: испытуемый 1 – специализация волейбол, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 10 лет, второй взрослый разряд; испытуемый 2 – специализация армрестлинг, 23 года, стаж спортивной деятельности – 1 год, без разряда; испытуемый 3 – специализация лёгкая атлетика, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 7 года, первый взрослый разряд; испытуемый 4 – специализация тяжёлая атлетика, 22 года, стаж спортивной деятельности – 5 лет, без разряда; испытуемый 5 – специализация спортивные единоборства, 20 лет, стаж спортивной деятельности – 7 лет, второй взрослый разряд; испытуемый 6 – специализация волейбол, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 11 лет, второй взрослый разряд.

Средние значения ЧСС у испытуемых выполняющих статическое усилие составило 102 удара в минуту. Во время выполнения статического усилия максимальное ЧСС достиг третий испытуемый, а минимальное шестой испытуемый. По показателям ЛВ мы видим, что максимальное потребление кислорода при выполнении стандартной нагрузки у шестого испытуемого, а минимальное у первого.

По полученным данным можно сказать, что у всех испытуемых после выполнения работы на первой минуте восстановления проявляется феномен Линдгарда-Верещагина, т.е. после прекращения работы показатели лёгочной вентиляции резко возрастают и увеличиваются значения ЧСС.

Заключение. Анализ экспериментальных данных указывает на проявление феномена Линдгарда-Верещагина у студентов факультета физического воспитания после выполнения статического усилия в первую минуту восстановительного периода, что подтверждает физиологическую закономерность.

Литература

1. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. — 496 с.

2. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта / [сост.: Н.К. Саваневский, М.В. Головач] ; БрГУ имени А.С. Пушкина, каф. АФБЧ. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 29 с.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗИМНЕЙ ОЛИМПИАДЫ В СОЧИ НА ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

А.М. Кириллов, А.Н. Ферулев, 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

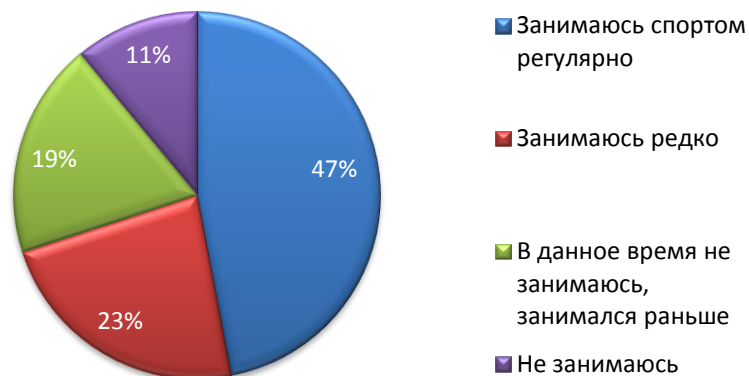
Научный руководитель – *И.Н. Гойшик*, преподаватель

Введение. Целью нашей работы было выяснение того, как выступление олимпийской сборной республики Беларусь повлияет на отношение студентов физико-математического факультета к физической культуре и спортивным дисциплинам.

Содержание. Чтобы решить поставленную задачу, мы провели анкетирование до олимпиады в Сочи и после олимпиады среди студентов и сравнили результаты. В анкетировании приняло участие около 200 человек нашего факультета. Конечно, результаты опроса не могут быть репрезентативными для широких обобщений, однако, на наш взгляд, они дают достаточно информации для размышлений об отношении студентов к физической культуре.

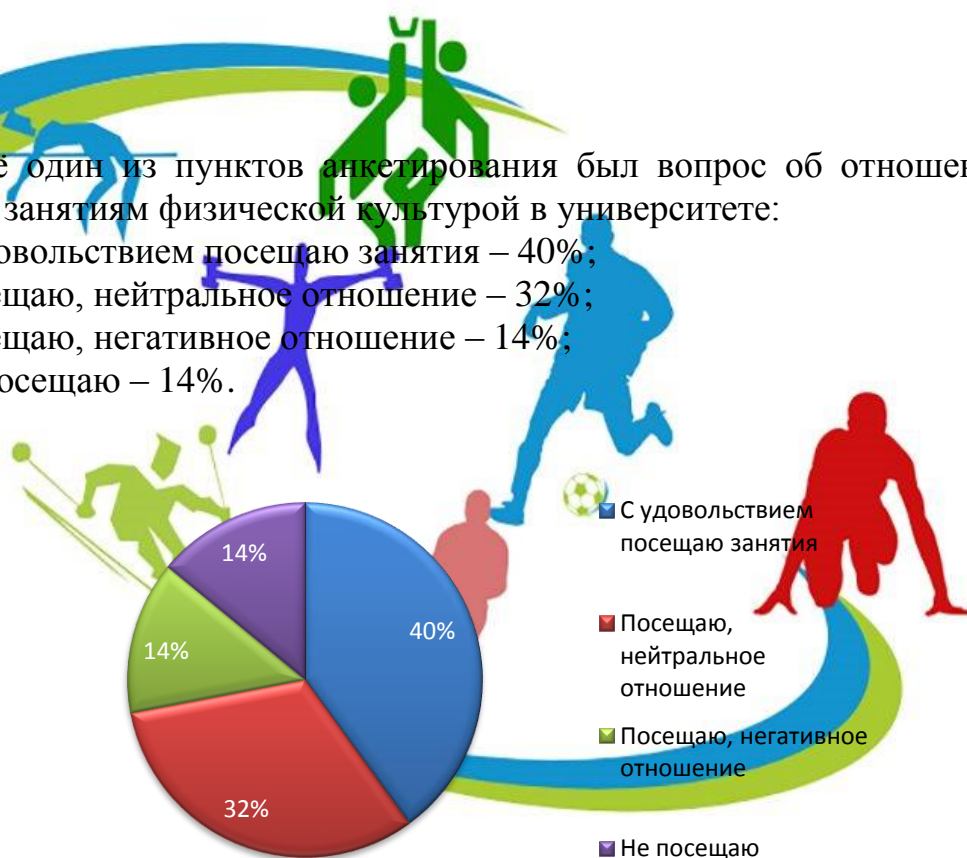
Одним из пунктов анкетирования был вопрос об отношении студентов к спорту и физической культуре в целом. Были получены следующие результаты:

- занимаюсь спортом и физической культурой регулярно – 47%;
- занимаюсь редко – 23%;
- в данное время не занимаюсь, занимался раньше – 19%;
- не занимаюсь – 11%.



И ещё один из пунктов анкетирования был вопрос об отношении студентов к занятиям физической культурой в университете:

- с удовольствием посещаю занятия – 40%;
- посещаю, нейтральное отношение – 32%;
- посещаю, негативное отношение – 14%;
- не посещаю – 14%.



Так же мы решили выяснить, как студенты относятся к следующим спортивным дисциплинам: биатлон, хоккей, фристайл, сноуборд, фигурное катание.

Мы попросили студентов выставить оценки по 5-ти бальной шкале.

Больше всего максимальных баллов студенты поставили хоккею (98 человек) и биатлону (96 человек), чуть менее сноуборду (89 человек) и фристайлу (78 человек).

После Олимпиады, где сборная Беларуси заняла восьмое место в медальном зачете, имея в своем активе 6 медалей: 5 золотых, три из которых команде принесла Дарья Домрачева (биатлон), по одной - Алла Цупер и Антон Кушнир (оба - фристайл), и 1 бронзовую (Надежда Скардино, биатлон), мы провели повторное анкетирование, по результатам которого видно, что отношение к занятиям спортом и физической культурой среди студентов факультета стало значительно лучше.

Мы сравнили отношение студентов к занятиям физической культурой в университете до и после олимпиады в Сочи, и получили такие результаты: если раньше с удовольствием посещали занятия 40%, то после олимпиады стали посещать с удовольствием уже 56%. Посещать, с негативным отношением 9%, ранее 14%.

Так же после олимпиады отношение студентов к видам спорта так же изменилось: до олимпиады 98 студентов больше всего предпочитало хоккей, а после олимпиады 104 студента, биатлон предпочитало 96 человек, после олимпиады 124, фристайл 78 человек, после олимпиады 92, сноуборд 89, после 92 человека, фигурное катание 42 и 44 соответственно.

Заключение. Изучив и сравнив результаты анкетирования до и после зимней олимпиады в Сочи, мы сделали вывод, что победы спортсменов нашей сборной пробудили желание и стимул заниматься спортом и физической культурой у студентов физико-математического факультета. Особенно заметная динамика в желании заниматься определёнными видами спорта наблюдается в биатлоне и фристайле. Именно в этих видах наши олимпийцы добились наибольших успехов.

На основании всего этого можно смело делать вывод, что победы в большом спорте, побуждают студенческую молодёжь к занятиям спортом и физической культурой. И в частности физической культурой в рамках предмета физическая культура в университете.

Литература

1. Кряж, В.Н., Трофименко, А.М. Физическое воспитание студентов : методическое пособие для преподавателей физического воспитания вузов и студентов / В.Н. Кряж, А.М. Трофименко – Минск, 1993. – 178 с.
2. Мошков, В.Н. Общие основы физической культуры / В.Н.Мошков. – М., 1993. – 94 с.
3. Переверзев, В.А., Переверзева, Е.В., Григорович, Е.С. Здоровье студенческой молодежи : достижения науки и практики на современном этапе / В.А. Переверзев и др. – Минск, 1999. – 73 с.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Н.Г. Ковальчук, 2 курс, юридический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Подвижные игры особенно важны в настоящее время, когда многие "заболевают" компьютерными и настольными играми. О вреде сидячего образа жизни написано немало, но ведь важно еще и то, что именно подвижные игры с правилами помогают укреплять социальные связи, опять же развивать воображение, способность стремиться, сотрудничать, формировать характер.

Содержание. В игре формируются многие особенности личности. Игра - это своеобразная школа подготовки к труду, а так же и школа общения. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания. Значение подвижных игр велико: они являются одновременно и средством и методом развития личностных качеств. Подвижная игра носит коллективный характер. [1] Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели.

Подвижная игра развивает личностные качества такие, как честность, дисциплинированность, справедливость развиваются благодаря тому, что у каждой игры есть свои правила. Правила воспринимаются как закон и сознательно выполняются. *Воля, упорство.* Развивается благодаря тому, что подвижные игры, учат продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности; умение преодолевать тягостные состояния; умение настойчиво добиваться намеченной цели. Можно сказать, что играющие пытаются сделать все для того, что бы победить [2]. *Коммуникабельность.* Развивается за счет того, что во время игры игроки в команде не каждый сам за себя, а все вместе - единое целое. Игроки советуются, как поступить, приходят к единому решению, помогают друг другу дойти до конца, а не сдаться. *Выдержка.* Развивается благодаря тому, что игроки проявляют терпение в затрудненных условиях; умеют держать себя в конфликтных ситуациях; умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке. *Самостоятельность.* Игроки умеют действовать без посторонней помощи, выполнять деятельность по своей инициативе [3].

Заключение. Уроки физического воспитания и участие в играх требуют от студентов сознательного исполнения указаний, команд,

распоряжений преподавателя, сознательной дисциплины, большой инициативы и самостоятельности в принятии решений.

Качества личности совершенствуются в процессе физического воспитания. Однако достаточно полное и всестороннее их развитие происходит при обязательном условии активной работы человека над собой, постоянном самовоспитании.

Зная требования к своей личности, уровень развития, оценивая их соответствие – несоответствие, студент выявляет, какие из его качеств недостаточно развиты, а какие являются нежелательными, отрицательными.

Литература

1. Вагнер, Г., Фрейер, К. Детские игры и развлечения / Г. Вагнер, К. Фрейер. С.-Петербург : Изд.- во С.- Петербургская Электронпечатня, 1902.- 226 с.

2. Былеева, Л., Коротков, И., Яковлев, П. Подвижные игры/ Л. Былеева, И. Коротков, П. Яковлев. - М.: ФиС, 2002. - 390 с.

ВОПРОС О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А. С. Козлова, В. А. Ходжаева, 3 курс, юридический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура, наряду с другими видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей. В связи с этим следует изучить непосредственно то, что может послужить стимулом к занятиям физическими упражнениями.

Содержание. Целью нашего исследования является выявление мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Методы исследования – анализ психолого-педагогической литературы, анкетирование, беседы.

Нами было проведено анкетирование со студентами юридического факультета БрГУ им. А.С. Пушкина. Общее количество респондентов составило 78 человек. Анкета включает 28 вопросов, суждений и утверждений, позволяющих выявить мотивацию студентов к занятиям физическими упражнениями. Мы представим к анализу те, которые, на наш взгляд, имеют ключевое значение.

Так, на первое суждение «я нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость» положительно ответили 42 % студентов, отрицательно – 26,9 %, а 30,8 % дали ответ «затрудняюсь ответить». На следующее утверждение «мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку» – 45,5 % респондентов ответили положительно, а отрицательно ответили – 50,5 % студентов. На выражение «занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни» утвердительный ответ дали 38,5 % студентов, 50% обучающихся ответили отрицательно, 11,5% ответили «не всегда». На утверждение «я получаю удовольствие от учебных занятий по физической культуре» положительно ответили 65,4 % респондентов, отрицательно – 30,8 %, а не всегда – 3,8 %. На то, что «я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно» 55% студентов дали положительный ответ, 40 % ответили отрицательно, а 5 % ответили «не всегда». При ответе на утверждение о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, которые стали привычкой» мнения обучающихся разделились поровну. И на последнее выражение: «мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы» 80,8 % респондентов ответили утвердительно, 19,2 % дали отрицательный ответ.

Анализ ответов студентов позволил выявить основные ведущие мотивы к занятиям физической культурой и спортом, тем самым определить направленность, которая стимулирует и мотивирует двигательную активность самих студентов:

- физического совершенствования, связанного со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

- дружеской солидарности, желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

- долженствования, связанного с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

- соперничества, стремления выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

- подражания, стремления быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате таких занятий;

- спортивные, определяющие стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- процессуальные, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- игровые, выступающие средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- комфортности, желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

Заключение. Таким образом, необходимо сказать, что большинство студентов посещают учебные занятия по физической культуре с целью улучшения фигуры, самочувствия, получения положительных эмоций, т.е. основным мотивом является физическое самосовершенствование. Однако у 45% студентов выявлена мотивация долженствования, связанного с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы. Дополнительная беседа со студентами позволила выявить основные предпочтения опрошенных, которые бы повысили уровень мотивации к занятиям по физической культуре: разные актуальные направления фитнеса, элементы йоги, дыхательные упражнения, методы саморегуляции и др.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК КОМАНДЫ «ПРИБУЖЬЕ»

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

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

Введение. Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболисток. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне физической подготовленности.

Спортивные достижения волейболисток являются интегративным показателем их физической, психологической, технической и тактической подготовленности.

Целью исследования является определение эффективности техники защиты в игре волейболистками команды «Прибужье» г. Бреста.

В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование

технических приемов, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование было проведено во время игр Чемпионата Республики Беларусь в сезоне 2011–2012 г.

Волейболистки команды «Прибужье» соревновались с командами «Атлант» (г. Барановичи), «Жемчужина Полесья» (г. Мозырь), «Неман» (г. Гродно) и «Коммунальник» (г. Могилев).

Для фиксирования количественных показателей соревновательной деятельности, в частности техники защиты волейболисток команды «Прибужье», использовалась методика, предложенная В.Я. Буниным (1985).

Содержание. Анализ данных, полученных в исследовании, позволил определить качественные характеристики техники защиты в играх волейболисток команды «Прибужье» против команд «Неман», «Коммунальник», «Жемчужина Полесья», «Атлант» (таблица).

Сопоставляя показатели идеальной доводки волейболисток команды «Прибужье» в игре можно констатировать, что они лучше были во второй день игры со всеми командами, за исключением игры с командой «Атлант». Проигранных мячей волейболистками команды «Прибужье» в игре в первый день больше с командами «Коммунальник», «Жемчужина Полесья». Всего за игру в первый день защитных действий было выполнено больше, чем во второй, независимо от того, с какой командой велась игра.

Таблица – Показатели защиты в игре волейболистками команды «Прибужье» г. Бреста

Показатели подач	Команды							
	«Коммунальник» (Могилев)				«Неман» (Гродно)			
	1 день		2 день		1 день		2 день	
	К-во очков	%	К-во очков	%	К-во очков	%	К-во очков	%
Идеальная доводка	14,0	21,5	27,0	44,2	19,0	26,9	26,0	37,7
Подбой над собой	12,0	18,5	14,0	23,0	36,0	50,6	18,0	26,1
На ту сторону	4,0	6,2	2,0	3,3	4,0	5,6	2,0	2,8
Мяч проигран	35,0	53,8	18,0	29,5	12,0	16,9	23,0	33,4
Всего за игру защит	65,0	100	61,0	100	71,0	100	69,0	100
	«Жемчужина Полесья» (Мозырь)				«Атлант» (Барановичи)			
Идеальная доводка	19,0	23,7	22,0	28,2	17,0	27,9	8,0	16,3

Подбой над собой	20,0	25,3	33,0	42,3	20,0	32,8	15,0	30,6
На ту сторону	6,0	7,2	3,0	3,8	3,0	4,9	4,0	8,2
Мяч проигран	35,0	43,8	20,0	25,7	21,0	34,4	22,0	44,9
Всего за игру защит	80,0	100	78,0	100	61,0	100	49,0	100

Заключение. Организация защитных действий очень сложный процесс, требующий сложных действий игроков. Важно в тренировочной деятельности волейболисток команды «Прибужье» наращивать определенный запас прочности путем перевыполнения объема соревновательной техники на тренировках.

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.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ (на примере БрГУ им. А.С Пушкина в 2013-2014 г.г.)

А.Р. Костюкевич, 4 курс, географический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В современных условиях средства массовой информации (СМИ) оказывают огромное влияние на развитие различных сфер нашего общества. Очевидным преимуществом СМИ является то, что они охватывают своим влиянием практически все социальные, профессиональные и национальные группы общества. Повышение эффективности процессов развития, функционирования и управления физической культурой и спортом сегодня невозможно без средств массовой информации. СМИ представляют собой важное средство обеспечения информацией управление различными видами спорта [1].

В настоящее время высоко значение и роль средств массовой информации в деле пропаганды физической культуры и спорта, в формировании у населения потребности в здоровом досуге, ценности собственного здоровья. Внимание к развитию спорта и физическому воспитанию нации составляет в настоящее время одно из приоритетных направлений в нашей стране. Важнейшую роль в развитии и

функционировании спортивного движения, в управлении им, в обеспечении коммуникации между субъектами спортивной деятельности играют средства массовой информации.

В нашем университете в некоторой степени спортивной сфере также некоторую долю имеет СМИ. Оно, в достаточно большой степени, охватывает такие значимые сферы, связанные как со спортом, так и с физической культурой. Например, туризм, футбол, легкая атлетика и многие другие.

Сегодня нет необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма.

При проведении данного исследования были использованы интернет-источники и электронные газеты. Методы, использованные при проведении данного исследования: анализ результатов деятельности СМИ.

Содержание. На развитие туризма достаточно большое влияние оказывает клуб спортивного ориентирования «Берестье». Кстати, таких клубов в Беларуси всего 3. Кроме нашего города, они есть также в Минске и в Витебске. Профессиональных работников СМИ в данном клубе нет, но о клубе знают многие. Это происходит, в большей степени, благодаря энтузиазму немногочисленных, но преданных членов клуба. Так они в сети интернет имеют достаточно хорошо оформленный сайт. На этом сайте, в достаточно простом, легко читаемом виде имеется информация о главных наиважнейших событиях, которые связаны с деятельностью клуба [2].

Также совсем недавно стала выходить газета клуба «КСО Берестье TODAY». Идея этой газеты или бюллетеня принадлежит Козубай Ире.

Перед газетой стоит задача быть интересной и полезной. Здесь размещены следующие основные рубрики.

1. «События» – рубрика, которая расскажет о грядущих событиях в мире ориентирования. В первую очередь будут освещены ближайшие соревнования.

2. «Тренируемся вместе» – любопытные статьи по подготовке как технической, так и кроссовой. Возможны любопытные задачи.

3. «Персоналии» – колонка о людях, изменивших мир ориентирования.

4. «Досуг» – всевозможный юмор и не только из жизни ориентировщиков

5. И многие другие.

В ближайшем будущем планируется добавление ещё нескольких познавательных рубрик, которые будут интересны абсолютно каждому читателю.

Газета постоянно выходит с периодичностью один раз в месяц. В настоящее время этого вполне хватает. А дальше как получится.

Вполне естественно, что информация целенаправлена, в первую очередь, на членов КСО «Берестье», но также вполне естественно, что данная газета полезна и для других ориентировщиков.

И ещё. У этого клуба есть группа в социальной сети «В контакте», где любой желающий, зарегистрированный на этом сайте, может в любое время ознакомиться с ближайшими мероприятиями КСО «Берестье» и пообщаться с его участниками.

Также в этом году впервые за всю историю существования университета были организованы межвузовские соревнования по мини-футболу в зале. В данном турнире приняли участие студенты Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, студенты Брестского государственного технического университета, а также студенты Брестского государственного колледжа железнодорожного транспорта. Вся интересующая многих поклонников мини-футбола информация размещена на сайте: amatar.org

Статьи об легкоатлетических соревнованиях, различных спартакиадах, турниров по волейболу, баскетболу и многих других видов спорта можно прочитать в печатном издании БрГУ им А.С. Пушкина – «Берасцейскі ўніверсітэт».

Заключение. Таким образом, можно констатировать, что спортивные СМИ БрГУ им. А.С. Пушкина ведёт достаточно активную работу пропаганды спорта и физической культуры среды студентов, и достаточно активно занимается оповещением студентов в области спортивных мероприятий и их результатов, проводимых на уровне нашего университета.

Литература

1. Влияние СМИ на развитие спорта [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://дипломспб.рф/index.php?route=product/product&path=34&product_id=185411 Дата доступа: 03.03.2014
2. Футбол города Бреста [Электронный ресурс] / Режим доступа: amatar.org Дата доступа: 04.03.2014

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАСТЕРОВ СПОРТА ДЗЮДОИСТОВ И ДЗЮДОИСТОК

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

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

Введение. Физическое развитие человека подчиняется объективным законам природы: закону единства организма и окружающей его среды, закону взаимообусловленности функциональных и морфологических изменений, закону перехода количественных изменений, происходящих в организме, в качественные [1977].

Наряду с социально-экономическими факторами, как отмечал Л.П. Матвеев [1977], физическое развитие человека обусловлено рядом эндогенных факторов, к которым относятся передаваемые по наследству признаки, а также экзогенных, среди которых необходимо указать на экологические условия, особенности постнатального развития.

Исследование физического развития составляет один из основных элементов врачебного контроля за людьми, занимающимися физической культурой и спортом.

Регулярно проводимые обследования спортсменов позволяют раскрыть характер влияния различных видов спорта на организм человека, а также дают возможность рекомендовать начинающим спортсменам заниматься тем или иным видом спорта.

Целью настоящего исследования является выявление особенностей физического развития дзюдоистов и дзюдоисток.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; антропометрия; математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование проводилось на базе факультета физического воспитания Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

В исследовании приняли участие дзюдоисты и дзюдоистки мастера спорта различных весовых категорий.

Для изучения физического развития дзюдоистов и дзюдоисток применялся метод антропометрии. Изучались показатели длины тела стоя (см), длины тела сидя (см), массы тела (кг), окружности грудной клетки (см).

Содержание. Рассматривая показатели физического развития дзюдоистов и дзюдоисток мастеров спорта следует констатировать, что независимо от их весовой категории антропометрические показатели выше у дзюдоистов.

Следует отметить, что среди дзюдоисток показатели длины тела стоя, массы тела и окружности грудной клетки выше у дзюдоисток 3 весовой категории и только по показателям длины тела сидя они выше у дзюдоисток 1 весовой категории. Показатели физического развития выше у дзюдоистов 3 весовой категории.

Таблица – Показатели физического развития дзюдоистов и дзюдоисток мастеров спорта

Признаки	Весовая категория	Статистические параметры							
		дзюдоистки			дзюдоисты			t	p
		\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v		
Длина тела стоя, см	1	166,0	1,4	0,8	–	–	–	–	–
	2	168,5	4,9	2,9	179,3	1,8	1,0	4,711	< 0,01
	3	173,5	4,9	2,8	184,3	2,0	1,0	4,562	< 0,01
Длина тела сидя, см	1	88,0	2,8	3,1	–	–	–	–	–
	2	87,5	4,9	5,6	96,4	2,0	2,0	3,760	< 0,01
	3	86,5	0,7	0,8	97,0	2,1	2,1	4,312	< 0,01
Масса тела, кг	1	48,0	5,6	11,6	–	–	–	–	–
	2	58,5	2,1	3,5	73,1	1,4	1,9	5,789	< 0,01
	3	73,0	7,0	9,5	97,5	1,6	1,6	3,412	< 0,05
ОГК, см	1	86,0	5,6	6,5	–	–	–	–	–
	2	88,5	4,9	5,5	95,3	1,1	1,1	3,027	< 0,05
	3	93,5	2,1	2,2	99,8	1,2	1,2	2,604	< 0,05

Заключение. Таким образом, полученные результаты физического развития по основным признакам могут быть использованы тренерским составом в подготовке дзюдоистов и дзюдоисток к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

В.В. Кулик, 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Содержание. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закалывающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24—30%, на режим питания — 10—16%, на режим двигательной активности — 15—30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 4—5 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство; и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

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

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой — домашним делам, третий — занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся, многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с её индивидуальными предпочтениями, с другой — они не являются её изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Заключение. Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Литература

1. Данилова, Е.А. Молодёжь в региональном социуме: теоретический аспект / Е.А. Данилова, Е.В. Щанина // Известия высших учебных заведений. Общественные науки. – 2010. - №1 (13) – С.62-69.
2. Журавлёва, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлёва. – М.: Наука 2006. – 58с.
3. Лапин, Н.И. Динамика базовых ценностей и социальное самочувствие россиян / Н.И. Лапин // Доклады Всероссийского социологического конгресса «Глобализация и современные изменения в современной России». – М.: Альфа-М., 2007. – С.45-47.

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО БЕЛОРУССКОГО СТУДЕНТА К СПОРТУ (на примере студентов БрГУ им. А.С. Пушкина)

А.Э. Курган, 4 курс, географический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

Введение. Проблема здоровья имеет для спорта особое значение, ибо оно оказывает непосредственное влияние на сохранение правильной интегративной реакции организма на физические нагрузки, а тем самым на спортивную работоспособность и результаты.

Какую роль играет спорт в жизни человека? Во всём мире люди её видят по-разному. Одни очень прохладно относятся к спорту и некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл спорта и их, к счастью, больше чем первых. Кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования [1].

Сегодня нет необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма.

Проведённое исследование покажет, какое место в своей жизни современные белорусские студенты отводят спорту, их спортивную проинформированность и спортивный патриотизм.

При проведении данного исследования был использован один интернет-источник и газеты «Прессбол». Методы, использованные нами при проведении данного исследования: опрос студентов и анализ их результатов.

Содержание. Опрос показывает, какое место в учебном процессе отводят студенты непрофильных факультетов спорту. Анкета включала следующие вопросы.

1. Часто ли Вы занимаетесь спортом?

- несколько раз в день;
- один раз в день;
- несколько раз в неделю;
- несколько раз в месяц;
- изредка, и то, в какую-либо пору года;
- не занимаюсь.

2. Наибольший интерес у Вас вызывает следующий вид спорта?

(футбол, волейбол, лыжный спорт, теннис, шашки, шахматы, кибер-спорт и др.).

3. Ваша оценка значению спорта для учёбы?

- занятие спортом увеличивает интеллектуальные и социокультурные способности человека;
- спорт только отвлекает от учёбы и приносит пользу только «качкам»;
- спорт помогает наладить рациональный распорядок дня, но на учёбу ни оказывает никакого влияния;
- спорт и учёба – понятие несопоставимые.

4. Ваш главный источник информации о спорте?

(газеты, журналы, интернет, телепередачи, радио и др.).

Ответы на первый вопрос показывают, какое место занимает спорт в жизни студента. При этом 49% занимаются раз в неделю, студентов, которые не занимающихся спортом лишь 2%.

Из ответов на второй вопрос делается вывод, какие виды спорта являются приоритетными у современных студентов: игровые или индивидуальные, активные или пассивные, зимние или летние. Здесь приоритетными являются теннис и волейбол – вместе они составляют 74%. Удивительно, но кибер-спортсменов не наблюдалось.

Третий вопрос характеризует достоверную проинформированность студентов о влиянии спорта на их интеллектуальные способности. 90 % результатов показали, что студенты достаточно проинформированы о влиянии спорта на интеллектуальные способности.

Четвёртый вопрос даёт информацию о заинтересованности студентов о жизни белорусского и, в некоторой степени, зарубежного спорта. Здесь 42% студентов получают информации посредством интернета. Не интересующихся спортом не оказалось.

Заключение. В опросе принимали участие студенты географического, биологического исторического и социально-педагогического факультетов. Большинство студентов этих факультетов имеют только два занятия по физкультуре в неделю и заняты в большей степени учебным процессом, но, тем не менее, проанализировав результаты, следует отметить их положительное отношение к спорту, достаточную проинформированность и желание поддерживать здоровый образ жизни.

Литература

1. Здоровье и спорт [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://zdrovosport.ru/rol_sporta.html Дата доступа: 03.03.2014.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

А.В. Лазарук, 2 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ),
Научный руководитель – *Н.И. Козлова*, канд. пед. наук, доцент

Введение. Внеучебные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется преподавательским составом кафедр физической культуры. В настоящем исследовании мы рассматривали формы проведения физического воспитания студентов во внеучебное время.

Содержание. Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в разных формах: физические упражнения в режиме учебного дня, организованные занятия студентов во внеучебное время, самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями, массовые физкультурно-спортивные мероприятия, занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул [1].

Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др. Физкультурные паузы проводятся после первых 4 часов аудиторных или практических занятий. Их продолжительность 8–10 мин.

Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту.

Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию руководителя (домашнее задание). Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну [1]. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. В их содержание входят спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня, туристские походы и др.

Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул, обеспечивающие восстановительно-оздоров-

вительный, закаливающий и развивающий эффекты. В условиях лагеря реализуются многие формы физической активности студентов: утренняя гимнастика, обучение плаванию, тренировочные занятия по различным видам спорта (по выбору студентов), занятия со студентами с ослабленным здоровьем (по лечебным программам), туристские походы, физкультурно-спортивные развлечения и игры, внутри – и межлагерные спортивные соревнования и др.

Заключение. Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано способствовать: повышению двигательной активности студентов; улучшению профессионально-прикладной готовности и оптимизации учебной работоспособности путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжению формирования знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

С учетом возрастных изменений для лиц 17–29 лет (частично до 49 лет), имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью.

Объем двигательной активности для студентов вузов должен составлять 10–14 часов в неделю.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно-обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста.

Выбор количества занятий в неделю зависит от цели самостоятельных занятий. Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне, достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить – 3 раза, а для достижения заметных спортивных результатов 4 – 5 раз в неделю.

Литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ

Ж.В. Левенкова, 3 курс, биологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию заболеваний.

В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Здоровый человек – это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним комфортом.

Содержание. Решение данной проблемы мы видим в разнообразии занятий с помощью применения нестандартных приемов, методик и различных оздоровительных систем.

Проанализировав современную литературу, мы подобрали краткий теоретический материал о йоге, ее возникновении, значении и практический материал для студентов. Прежде всего, стоит обратить внимание на то, что некоторые из рекомендованных нами поз достаточно просто осуществить даже новичку, другие же потребуют предварительной подготовки. При выполнении упражнений очень важно ориентироваться на собственные ощущения, дышать и двигаться в соответствии с инструкциями по выполнению определенной асаны. Основные позы в йоге, которые мы применяли на занятиях по физической культуре со студентками биологического факультета:

1. Поза верблюда, по-другому называется уштрасана. Это великолепная асана (положение тела) предназначенная для улучшения осанки. Поза относится к прогибам, и позволяет укреплять и тонизировать мышцы грудного отдела, шеи, рук, ног, бедер, спины, пресса.

Выполнение в следующей последовательности:

1. Исходное положение – стоя на коленях, раздвинутых для устойчивости. Спину нужно выпрямить, ступни развернуть вверх, а голову расположить на одной вертикали с бедрами и туловищем;

2. Совершается медленный неглубокий прогиб назад с одновременным легким поворотом в правую сторону. Правой рукой необходимо дотянуться до пятки одноименной ноги. Затем ладонку распределяют по стопе и руку выпрямляют в локте;

3. Не отпуская пятку, совершают легкий разворот влево и свободной рукой дотягиваются до пятки одноименной ноги. Ладонку распрямляют на стопе и выпрямляют руку;

4. Голову отводят назад, где она должна практически повиснуть на расслабленной шее;

5. Выход из позы совершается в обратном порядке.

Важным условием правильного выполнения является ритмичное и неглубокое дыхание, на выдохе следует усиливать прогиб позвоночника. Войдя в позу верблюда, удерживайте ее, сколько сможете. После завершения позы верблюда необходимо выполнить асану с наклоном вперед.

2. Поза воина, призванная ускорить обмен веществ, она позволяет тонизировать мускулатуру всего тела, увеличивает подвижность плечевого пояса, развивает чувство равновесия, заряжает энергией, делает ноги более стройными и сильными.

Выполнение: 1. Исходное положение – тадасана. Выдохните и расставьте ноги шире плеч на расстояние равное ширине ноги. На бедра опустить руки ладонями вниз;

2. На выходе левой ногой сделать шаг вперед, соединить ладони и поднять руки. Взгляд нужно направить вверх на большие пальцы рук;

3. Левую ногу согнуть в колене так, чтобы голень располагалась перпендикулярно полу, распределив вес тела равномерно на обе ноги. После вдоха задержать дыхание и сохранять позу воина столько, сколько возможно;

4. Сделать медленный выдох и одновременно выпрямить согнутую в колене ногу и опустить руки;

5. Комплекс повторить для правой ноги. Во время выполнения вирахадрасаны необходимо тянуть позвоночник. Следите за направлением рук строго вверх.

3. Поза коровы, по-другому гомукхасана, позволяет сделать фигуру стройной, а руки красивыми. Во время ее выполнения задействуются трапециевидные мышцы спины, бицепсы. Асана развивает грудную клетку, улучшает дыхание, делает руки сильными и гибкими.

Процесс выполнения позы коровы:

1. Исходное положение – тадасана или ваджрасана. Следует поднять правую руку над головой, а левую оставить опущенной. Обе руки нужно согнуть в локтях, завести их за спину и соединить пальцы на середине

спины; 2. Поза статичная, поэтому следует задержаться с соединенными руками на 30 секунд – 1 минуту. После этого поменять руки.

4. Поза кошки имеет название марджариасана. Она позволяет формировать гибкую и подтянутую фигуру, задействует мышцы брюшного пресса и положительно влияет на устранение складок жировой ткани на талии.

Ход выполнения позы кошки: 1. Исходное положение – стоя на коленях с прямой спиной. Руки и ноги должны образовывать с полом угол, стремящийся к 90. После принятия позы нужно расслабить мышцы спины. Руки не следует сгибать в локтевом суставе;

2. На выдохе совершается прогиб спины, его необходимо делать плавно, скругляя позвоночник сначала в поясничном отделе, затем в грудном и в шейном. Голова смотрит вверх. Следует раскрыть грудную клетку и потянуться;

3. На выдохе вниз медленно опускается голова, спина выгибается в грудном и поясничном отделе. Ее необходимо максимально тянуть вверх. Во время выполнения асаны дыхание должно быть спокойным и ровным.

Заключение. По нашему мнению, исходя из наблюдений за студентками на протяжении двух месяцев занятий, использование данных упражнений позволит не только улучшить их физическое состояние, но и повысит психологическую устойчивость (стрессоустойчивость), что является немаловажным в современном мире, где приходится постоянно сталкиваться с решением важных проблем.

Исходя из результатов анкетирования, использованные нами упражнения благоприятно влияют на организм человека, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен организма. Мы хотели бы подчеркнуть, что правильно построенные занятия физической культурой помогают восстановить работоспособность студентов после тяжелого учебного дня. В связи с этим построение учебного процесса физического воспитания необходимо организовывать на качественно новом подходе, применяя, наряду с общепринятыми физическими упражнениями, нетрадиционные средства оздоровления.

Литература

1. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 432 с.

2. Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учеб. пособие / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. И. Филимонова. – М. : изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ПЛАВАНИЮ

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

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

Введение. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья студентов. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Содержание. В настоящее время для обучения не умеющих плавать используются различные методические подходы, предполагающие разную продолжительность курсов обучения.

При начальном обучении применяются и облегченные, и неспортивные способы, при этом рекомендуется использовать нестандартное оборудование (вспомогательные и поддерживающие средства) такое как: нудлы, щипованные мячи и пояса и др. С таким оборудованием можно выполнять большое количество различных интересных упражнений в воде. Особенно эффективно использовать все это на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, и более доступны занимающимся. Это дает возможность быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения. Разнообразие упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность.

Со вспомогательными и поддерживающими средствами на начальном этапе подготовки можно выполнять следующие упражнения:

1. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.
2. Погружения в воду с головой и открывание глаз в воде.
3. Выдохи в воду.
4. Всплывания и лежания на воде.
5. Скольжения.

В этих упражнениях нудла может находиться в различных положениях (под головой, под лопатками, под поясницей, вдоль туловища, под руками, в руках, под грудью), нудлы удерживают человека на поверхности и не дают ему опускаться под воду с головой. Их также можно использовать в игровой деятельности, например: сидя на нудлах,

когда можно перемещаться при помощи гребковых движений руками в положении сидя или полулежа в воде.

В последние годы, благодаря научно-техническому прогрессу появились новые удобные, легкие пояса, схожие с поясами «Нептуна», но выигрывающие в размерах и способные удерживать больше веса - до 90 кг, и выполнять движения с большей амплитудой и маневренностью. Пояс дает возможность держаться на поверхности воды. В основном его применяют для тех детей, которые испытывают боязнь воды, и имеющие ряд заболеваний. Для обучения плаванию также может использоваться щипованный мяч, который позволяет усилить мобильность и интенсивность занятий, так как он никогда не выскользнет из рук за счет своей структуры. Например: движения ногами кролем на груди, кролем на спине, когда мяч находится в руках, или мяч между ног при изучении гребковых движений руками.

При обучении в мелководном бассейне используются ласты и поддерживающие средства (нарукавники, доски, круги). Использование этих средств позволяет соблюдать основные принципы физических упражнений: их динамичность, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, контроль за правильным дыханием. В результате, занятия проходят эмоционально, с большой моторной плотностью - до 80-90 %.

При обучении плаванию применение ласт и досок для плавания на ногах позволяет облегчить процесс обучения и усвоения. Применение ласт дает возможность почувствовать правильные движения ногами уже на суше, например, в упражнениях выполняемых лежа или сидя на скамейке. Основная ошибка при обучении движениями ногами кролем на груди и на спине - работа ног, как при езде на велосипеде, в то время как, предварительная имитация работы ног в ластах позволяет в 90% случаев избежать подобной ошибки. Применение ласт в воде также позволяет ребенку быстрее научиться выполнять движения правильно. С помощью ласт ученик развивает большую скорость, безболезненно переходит в горизонтальное положение, обретает в воде комфорт и спокойствие.

Заключение. Все это позволяет более эффективно проводить начальное обучение плаванию, психологически испытывать меньший дискомфорт, что влияет на скорость и качество обучения, а также позволяет закреплять усвоенный материал с целью выработки навыков гребковых движений и с целью снятия эмоционального фона занятия.

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д.А. Лемешевский, О.М. Сорока, 2 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе других учебных дисциплин определяется предметом её изучения, которым является процесс формирования физической культуры личности студента. Приобретая совокупность знаний, умений и навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления своих физических и духовных сил, он приобретает гармоничное развитие [6].

Одним из компонентов этого развития является эстетическая культура. Смысловое содержание понятия «эстетическая культура» может раскрываться, как овладение теми сторонами движений, которые характеризуют их совершенство выполнения, т.е. эстетику движения [5].

Формирование эстетической культуры – это процесс целенаправленного развития способности личности к полноценному восприятию и правильному пониманию прекрасного в искусстве и действительности. Происходит этот процесс под воздействием эстетического воспитания направленного на духовное развитие студента и способствующего формированию у него потребностей понимать и оценивать прекрасное, а также стремление жить в окружающем мире по законам красоты.

Целью нашей работы явилось расширение и углубление теоретических знаний по эстетическому воспитанию студентов в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Для получения необходимой информации нами изучалась имеющаяся специальная литература, и были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются теоретический анализ и обобщение данных, а также беседы с преподавателями.

При изучении источников информации, нами обращалось внимание на то, какие задачи ставятся перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания и спорта, какие средства и методы применяются.

Содержание. Анализ литературных источников показал, что воспитание студентов на учебных занятиях проводится в соответствии с социальными принципами и общепедагогическими требованиями,

предъявляемыми к воспитательному процессу, но имеет свои цели и задачами [1, 2, 3, 4, 7].

Беседы с преподавателями помогли уточнить основные задачи, средства и методы, применяемые в процессе учебных занятий, для эстетического воспитания студентов;

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры и спорта;

- воспитание эстетической оценки движений человека;

- воспитание умений находить и оценивать красоту в окружающей обстановке.

К средствам эстетического воспитания в процессе учебных занятий, прежде всего, относятся:

- разнообразные физические упражнения из различных видов спорта, включённых в учебную программу;

- а также места и гигиенические условия проведения занятий.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания характеризуется следующими методами:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений;

- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения;

- вдохновляющий пример в действиях и поступках преподавателя;

- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе учебных занятий.

Заключение. Следовательно, выполнение физических упражнений на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура», помимо улучшения физического состояния, создают благоприятные условия для эстетического воспитания студентов. Это выражается:

- в коррекции осанки;

- в гармоничном развитии форм тела;

- в понимании красоты движений,

Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Литература

1. Колоколова, В.М. Связь физического воспитания с эстетическим / В.М. Колоколова // Очерки по теории физического воспитания / под общ.ред. А.Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – С. 5-31.

2. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 349 с

3. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.

4. Теория и методика физической культуры : учебник / под.ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

5. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

6. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильича. – М. :Гардарики, 1999. – 448 с.

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

ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А.С. Лубник, Н.С. Ковальчук, 2 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура представлена в вузах Республики Беларусь как учебная дисциплина и важнейший компонент общего образовательного процесса. Она входит в обязательный раздел и гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил обучаемых.

Формирование таких общечеловеческих ценностей у студента, как здоровье, физическое и психическое благополучие, умственное и физическое совершенство происходит не только под воздействие выполнения упражнений на учебных занятиях, но и воспитания, одним из видов которого является трудовое воспитание [1,2, 3].

Считается, что отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности, характеризующееся настойчивостью, организованностью, упорством, умением преодолевать различные возникающие трудности (объективные и субъективные) при выполнении полученных заданий и соблюдением определённых требований при их выполнении[1, 4, 5, 6].

Целью нашей работы явилось расширение и углубление знаний по трудовому воспитанию студентов в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Для получения необходимой информации нами изучалась имеющаяся специальная литература, и были использованы методы,

применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются теоретический анализ и обобщение данных, а также беседы с преподавателями.

Содержание. Изучая имеющиеся литературу, нами обращалось внимание на то, какие задачи ставятся перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания и спорта, какие средства и методы применяются.

Анализ источников информации показал, что имеется определённая взаимосвязь в выполнении физических упражнений и трудового воспитания. Выражается она в том, что выполнение физических упражнений сходно с трудовыми действиями и оказывает непосредственное, воздействие на студента, повышая его работоспособность, т. е. содействует трудовому воспитанию. В тоже время трудовое воспитание, в свою очередь, придаёт выполнению физических упражнений конкретную направленность на подготовку студента к учёбе и труду.

Содержанием трудового воспитания является сам учебный процесс, элементарная трудовая деятельность по обслуживанию учебных занятий, общественно-полезный труд.

Беседы с преподавателями, позволили уточнить основные задачи, стоящие перед трудовым воспитанием студентов в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»:

- воспитание трудолюбия;
- формирование сознательного отношения к учебной деятельности;
- формирования уважения к чужому труду;
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками, связанными с учебным процессом в общественно-полезном труде.

К средствам трудового воспитания относят:

- деятельность в процессе учебных занятий;
- выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы,
- общественно полезный труд (подготовка и уборка инвентаря и оборудования);
- оказания помощи в уборке территории парка 1 Мая.

К специфическим методам трудового воспитания в процессе спортивной деятельности относятся:

- практическое выполнение упражнений;
- добросовестное отношение к выполнению учебных заданий;
- обсуждение результатов выполненных заданий;
- анализ и оценка выполненного задания.

Заключение. Таким образом, в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» студенты:

- расширяются знания в области физической культуры;
- обучаются различным упражнениям и совершенствуют физические способности;
- овладевают элементарными трудовыми навыками в области физической культуры, необходимыми в дальнейшей жизненной практике.

Литература

1. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.
2. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамнина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
5. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

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

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

Введение. Биологические ритмы или биоритмы – это периодические изменения характера и интенсивности протекания биологических процессов под влиянием внутренних и внешних факторов. Зависимости жизнедеятельности от биологических ритмов подвержены практически все живые организмы. Человек, как биологический объект, подвержен влиянию биологических ритмов в полной мере. Биоритмы воздействуют на все аспекты его жизнедеятельности: активность, выносливость, уровень иммунитета, мыслительные способности и прочие качества. Согласно биоритмике, наиболее значимыми для человека являются физический, эмоциональный и интеллектуальный биологические ритмы. Каждый из них проходит через три различные фазы, определяющих высокий, низкий и критический уровни биоритма и общее состояние человека.

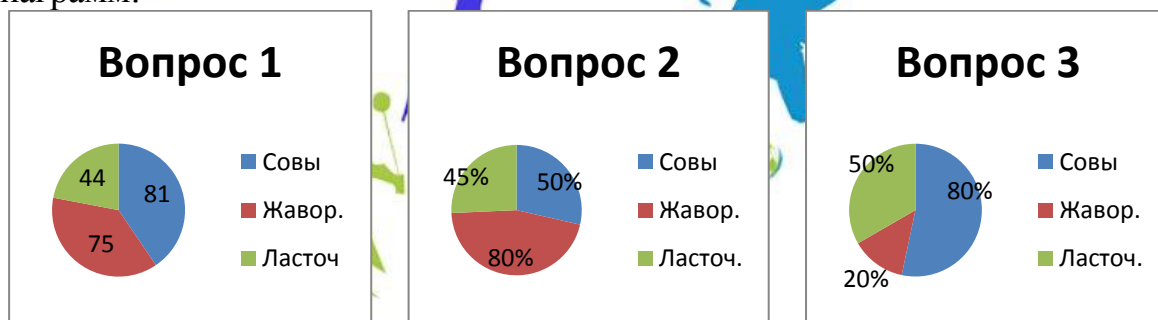
Содержание. Нами было проведено анкетирование студентов 1-4 курсов физико-математического факультета, в котором приняло участие 200 человек. Всем участникам были заданы вопросы: «Кто вы по биоритму?», «Нравится ли вам заниматься физической культурой?», «Вам понравилось бы, если занятия физической культурой проходили во 2-й половине дня?».

В проведении анкетирования были рассмотрены 3 вопроса. Суть первого вопроса заключалась в определении биоритма человека. Результат показал, что из 200 человек, принявших участие в анкетировании, 81 человек считают, что он – «сова», 75 человек – «жаворонки», 44 человека – «ласточки».

Во втором вопросе мы выяснили, насколько многим студентам нравится заниматься физической культурой. На него 50% «сов» ответили положительно, «жаворонков» – 80%, а «ласточек» – 45%.

Третий вопрос был поставлен так: «Понравилось бы вам, если бы занятия физической культурой проходили во второй половине дня?» Положительно на него ответили 80% «сов», 20% «жаворонков» и 50% «ласточек».

Результаты всех вопросов анкетирования студентов изобразим в виде диаграмм:



Заключение. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что биоритмы оказывают значительное влияние на желание студентов заниматься физической культурой. В первой половине дня занятия доставляют удовольствие 80% «ласточек», в то время «совам», только 50%. Во второй половине дня результаты резко меняются: 80% «сов» желали бы, что бы занятия физической культурой проходили во второй половине дня, а «жаворонки» только 20% относятся к этому положительно.

К сожалению, на физико-математическом факультете подавляющая масса занятий в рамках предмета «физическая культура» проходит в первой половине дня. Этим и объясняется, на основании нашей работы, что не всем нравится посещать такие занятия. Что бы повысить интерес к физической культуре на факультете, было бы очень хорошо внедрить в практику возможность студентам самим выбирать время занятий, более

широко использовать факультативные занятия, проходящие во второй половине дня, как альтернативу парам в первой половине дня.

Литература

1. Кряж, В.Н., Трофименко, А.М. Физическое воспитание студентов. Методическое пособие для преподавателей физического воспитания вузов и студентов / В.Н. Кряж, А.М. Трофименко. – Минск, 1993. – 28с.

2. Губин, Г.Д., Герловин, Е.Ш. Суточные ритмы биологических процессов и их адаптивное значение / Г.Д. Губин, Е.Ш. Герловин. — Новосибирск : Наука, 1980. – 277 с.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СИСТЕМЫ ЦИГУН КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

В.О. Любанец, 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)
Научный руководитель – *А. И. Берташ*, преподаватель

Введение. В настоящее время проблемы сохранения здоровья населения являются актуальными для нашего общества и имеют статус социальных, что подтверждается государственной политикой проводимой в Республике Беларусь. Поиск средств содействующих сохранению здоровья является главной задачей специалистов сферы физического воспитания, т. к. значения показателей продолжительности жизни в Беларуси ниже соответствующих показателей в развитых странах Мира на 10 – 15 лет и ниже, чем были на территории нашей страны в 1950 – 1980 гг. [1]. Следует добавить, что стрессовые ситуации не редко являются причинами психическим травмам, которые, в свою очередь, могут вызвать психические нарушения, отклонения и стать патологией.

Исправить положение, на наш взгляд, можно по средствам включения в систему физического воспитания современных оздоровительных методик. Для этого целесообразно применить в современном физическом воспитании студенческой молодежи дыхательную гимнастику системы «цигун».

Содержание. Цигун – это система психофизической саморегуляции, духовного воспитания, цель которого – слияние тела и разума в единое целое. Цигун является оздоровительной общеукрепляющей методикой, которая обобщила огромный опыт, накопленный в древнем Китае [2, с. 4]. Преимуществом данной системы это то, что упражнения сами по себе не сложны, но требуют концентрации.

Практика свидетельствует, что данная методика действенна в оздоровительных целях, а также востребована как форма самостоятельных

занятий, занятий в фитнес-центрах, при проведении занятий в специальных медицинских группах. Различные группы населения пользуются этой системой дыхательной гимнастики, которая содействует гармонизации личности, т. к. упражнения воздействуют на телесную сферу, затрагивая духовную составляющую.

Древние китайцы полагали, что человек может достичь внутреннего состояния покоя путем противостояния таким разрушающим здоровье факторам, как гнев, печаль, горе, страх, ужас, раздумье, радость. Семь психофизических состояний разрушают нашу духовную среду. Но их не надо сдерживать или бороться с ними, необходимо понять причину этих психофизических состояний и правильно восстановить свой духовный и физический мир. Основой восточной дыхательной системы является стабилизация психологического состояния путем выполнения физических упражнений с концентрацией внимания на дыхательных актах.

Главное правило системы цигун – естественность, что содействует возникновению чувству комфорта при выполнении упражнений. Лучше всего прислушиваться к своим ощущениям, пытаться поймать нить, ту, которая приведет вас к слиянию с внутренним миром – самое главное – сохранять спокойное и позитивное состояние [2, с.10].

При проведении данного исследования нами использовался метод социологического опроса, в котором участвовали люди различных слоёв общества. Опрос проводили среди студентов факультета педагогики и психологии УО БарГУ, многие из них примерно 60% даже не слышали о данной системе, еще 25% хотели бы попробовать, 10% слышали от своих остальные 5% пользуются регулярно.

Заключение. В заключении хотелось бы добавить, что данная система повысит интерес к занятиям физической культуры, так же значительно улучшит психофизического настроение, что приведет к улучшению работоспособности и заинтересованности. Как говорил легендарный китайский философ Лао-Цзы «То, что мы есть сегодня, – это следствие наших вчерашних мыслей, а сегодняшние мысли создают завтрашнюю жизнь. Жизнь – это порождение нашего разума».

Литература

1. Об утверждении Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2011—2015 годы : Указ Президента Республики Беларусь, 11 августа 2011 г., № 357
2. Бах Б. Лечебная гимнастика Цигун / Б. Бах. — М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2006. — 61 с.

ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФОЗОЖ

Е.А. Макарук, 3 курс, ФОЗОЖ (ПолесГУ)

Научный руководитель – **И.Н. Григорович**, канд. пед.наук, доцент

Введение. Современная высшая школа осуществляет переход от «знаниево-ориентированного» образования на «лично-ориентированное». Но этот переход невозможен без учета личностных особенностей и характеристик объекта обучения. Обычно на занятиях задачи пытаются решать через систему внешних воздействий, задавая студентам оптимальную норму двигательной активности. Однако существенным недостатком является то, что при этом не учитываются индивидуальные и личностные особенности занимающихся [1]. Основу дифференциации образовательного процесса должен составить учет индивидуальных особенностей личности с целью организации обучения не столько по различным программам и планам, сколько применение различных средств, методов, методических приемов для выделенных групп и отдельных студентов. Наиболее часто в процессе физического воспитания используют вариант относительной индивидуализации, когда учитываются индивидуальные особенности не каждого отдельного студента, а группы, обладающими сходными особенностями и их комплексами. По мнению Л.В. Диордица, Б.П. Яковлева [2] организация обучения на основе лично-ориентированного подхода означает, что все методические решения педагога должны преломляться через призму личности обучаемого. Поэтому мы в своем исследовании решили выявить личностные профили студентов ФОЗОЖ Полесского государственного университета с различным уровнем знаний.

Содержание. Индивидуально-психологические особенности студентов изучались по опроснику Р.Б. Кэттела -16 PF [3]. С помощью него диагностируются черты личности, которые Р.Кэттелл назвал конституционными факторами:

- фактор А: общительность – замкнутость;
- фактор В: высокий интеллект – низкий интеллект;
- фактор С: эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость;
- фактор Е: доминантность – подчиненность;
- фактор F: экспрессивность – сдержанность;
- фактор G: ответственность – недобросовестность;
- фактор Н: смелость – робость; фактор I: чувствительность – жесткость;
- фактор L: подозрительность – доверчивость;
- фактор М: мечтательность –практичность;

фактор N: расчетливость – прямолинейность;
 фактор O: тревожность – уверенность в себе;
 фактор Q₁: радикализм – консерватизм;
 фактор Q₂: самостоятельность – зависимость от группы;
 фактор Q₃: высокий самоконтроль – низкий самоконтроль;
 фактор Q₄: напряженность – расслабленность.

Максимальная оценка по каждому фактору – 12 баллов, по фактору В – 8 баллов. При интерпретации данных уделяется внимание, в первую очередь, «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 4 баллов, а в «положительном» - от 7 до 10 баллов.

Всего обследовано 110 студентов 2 курса факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета. По результатам экзаменационных сессий мы выделили группы: с высоким уровнем знаний - средний балл сдачи экзаменов от 8 до 10 (n=16); средним уровнем знаний – средний балл сдачи экзаменов от 5 до 8 (n=64) и низким уровнем знаний –средний балл сдачи экзаменов менее 5 баллов (n=30) и определить усредненный личностный профиль и их различия в этих группах (рисунок).

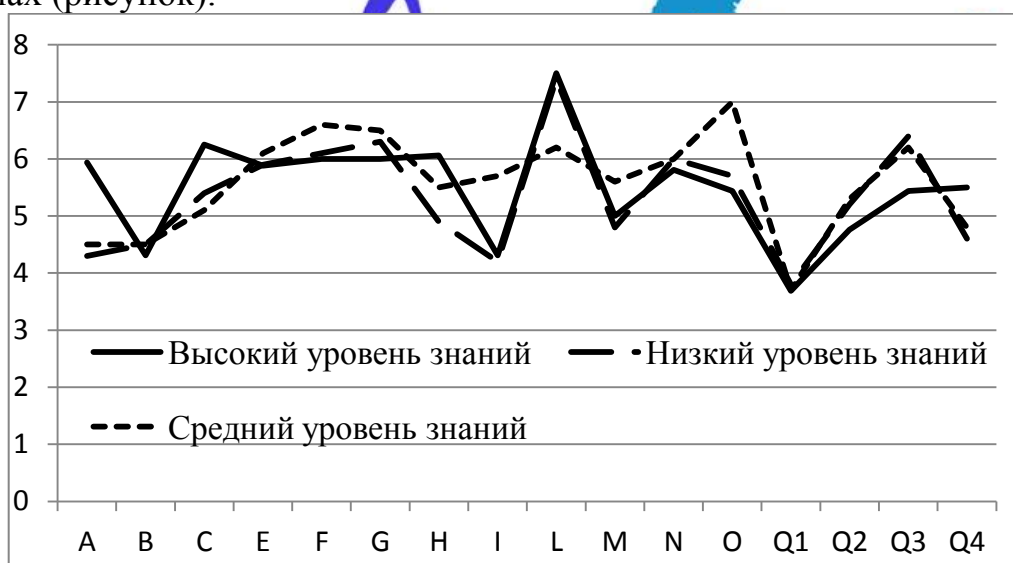


Рисунок - Личностные профили студентов 2 курса ФЗОЖ с различным уровнем знаний

Анализируя представленный материал, можно заметить, что по большинству факторов студенты всех групп существенно не отличаются. Что поразило нас больше всего, что профили групп с высоким и низким уровнем знаний практически имеют одну конфигурацию. В этих группах отмечается «положительный» пик по фактору L (недоверчивый, упрямый,

осмотрительный в действиях, больше погружен в собственное «Я», меньше заботиться о других людях) и два «отрицательных» пика по фактору I (независимый, практичный, имеет чувство ответственности) и фактору Q₁ (консервативный, терпимый к традиционным трудностям, убежден в правильности того, чему его учили). Студенты группы с высоким уровнем знаний превосходят всех по фактору А (легкость в общении, готовность к сотрудничеству, предпочтение социально значимой деятельности), фактору С (большая эмоциональная устойчивость, активность, трезвость в оценке действительности). В группе студентов со средним уровнем знаний наблюдается более сглаженный профиль, имеющих пики лишь по фактору О (тревожный, особенно в трудных ситуациях, обеспокоенный) и фактору Q₁.

Заключение. Результаты данного исследования подтверждают существующее мнение, что нельзя ориентироваться лишь на усредненные групповые показатели. Как видим из рисунка, студенты добиваются успехов или неудач со сходными индивидуально-психологическими особенностями. Мы ни в коем случае не отрицаем необходимость и важность дифференцированного подхода. Если прослеживается явная тенденция зависимости успеха от того или иного показателя, например от уровня развития физических качеств, то почему не объединять занимающихся в группы с низким или высоким уровнем развития кондиционных способностей. В исследовании на студентах 2 курса ФЗОЖ ПолесГУ такой закономерности по личностным качествам не обнаружено. А это значит, необходимо учитывать в большей мере индивидуальные особенности каждого студента. Хотя это очень трудно, но без этого не обойтись, педагоги должны учитывать индивидуальные характеристики и предлагать студентам доступные задания, то есть индивидуализировать процесс обучения и воспитания.

Литература

1. Григорович, И.Н. Совершенствование физического воспитания в вузе: состояние и пути развития многоуровневого физкультурного образования [Текст]// Сборник научных трудов 2-й межрегиональной научно-практической конференции»/ И.Н.Григорович. Тюмень: изд-во «Вектор-Бук», 1999. – С.35-38.

2. Диордица, Л.В. Предметно-рефлексивный анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию [Текст]/ Л.В. Диордица, Б.П. Яковлев// Теория и практика физической культуры.–2005.- №5. – С.49-53.

3. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: ЭКСМО, 2007, - 416 с.

ВЕЛОПРОГУЛКИ КАК АЛЬТЕРНАТИВА СОВРЕМЕННЫМ СРЕДСТВАМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

А. А. Мамайко, 1 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Езда на велосипеде – занятие увлекательное и интересное. Свежий воздух и окружающая природа не только радуют глаз, но и делают физические занятия более продуктивными. Ежедневные поездки укрепляют здоровье и мышцы, формируют крепкий иммунитет.

Содержание. Езда на велосипеде доставляет человеческому организму неоценимую пользу. Ежедневные прогулки укрепляют сердечнососудистую систему, мышцы, опорно-двигательный аппарат, укрепляют иммунитет, а также дают возможность дышать свежим воздухом и любоваться окружающей нас природой.

Людам, которые чрезмерно злоупотребляют курением, очень полезны велосипедные прогулки.

Для тех, кто борется с лишним весом, прогулки на велосипеде станут спасением.

Велопогулки улучшают эмоциональнуу настрой человека. Он получает высокий заряд бодрости. Нервная система при этом укрепляется, что помогает людям не поддаваться стрессу.

Велосипедные прогулки несут в себе всестороннюю пользу для здоровья. Но, как и в любых других занятиях, спортом, необходимо знать меру, чтобы от занятий получить пользу, а не вред. Таким образом, можно сделать вывод, что велопогулки – это отличный способ улучшить состояние своего здоровья.

Современная наука имеет в своем арсенале множество разнообразных средств, для предупреждения и лечения заболеваний. Настоящей проблемой нашего времени стал малоактивный образ жизни, постоянные стрессы и проблемы с экологией, особенно актуальные для больших городов. Поэтому многие специалисты как раз и рекомендуют регулярно выезжать на велопогулки с целью поддержания жизненного тонуса. Активные движения, совершаемые велосипедистами, тренируют их дыхательную, сердечнососудистую системы, способствуют укреплению мышц и тренировки силы, выносливости. При малоподвижном образе жизни рано или поздно деятельность жизненно важных органов ухудшается. К сожалению, мы начинаем заботиться о здоровье только тогда, когда оно начинает сдавать. Между тем, чем раньше человек начинает заниматься физическими упражнениями, тем длительнее он сохраняет свое здоровье и работоспособность.

Прогулки на велосипеде – это возможность сочетания нагрузок разной степени, исключение давления массы на нижние конечности, способность терморегуляции воздушными потоками легких у катающегося человека, и отличный способ разминки всего тела. Занятия же в спортзале на велотренажере не смогут заменить прогулки на свежем воздухе, во время которых организм получает оптимальную аэробную нагрузку. От вдыхания свежего воздуха польза ощущается не только органами дыхания, хотя и они получают великолепную тренировку. Особенно полезны с этой точки зрения велопогулки для тех, кто не может расстаться с вредной привычкой табакокурения. В этом случае осуществляется аэрация легких, что способствует в некоторой степени их очистке от вредных веществ. С помощью регулярных прогулок на велосипедах можно легко сбросить лишние килограммы и сформировать красивое и здоровое тело. Естественно, во время велопогулок тренируются и мышцы, в особенности мышцы ног, фигура становится подтянутой. Именно поэтому езду на велосипеде часто включают в комплекс различных программ для похудения.

Еще один немаловажный факт говорит о том, что благодаря насыщению крови кислородом улучшается также и память, активизируется умственная деятельность. Кататься на велосипедах можно практически в любом возрасте, настроении и самочувствии. Было бы желание!

Выводы. Особенность данных прогулок - высокая скорость движения, что позволяет совершать прогулки за город группами или дружескими компаниями. Нагрузки при катании на велосипеде относятся к группе кардио-нагрузок, а, следовательно, влияют на сердечнососудистую систему.

Также следует заметить, что данный вид спортивной нагрузки улучшает дыхательную систему. Дело в том, что во время катания мы совершаем более глубокие и частые вдохи, этим наполняя и обогащая нашу кровь кислородом.

Катание на велосипеде – отличный способ укрепить своё здоровье и сбросить лишний вес. Не надо ещё забывать о том, что велопогулки – это не только способ укрепления здоровья, но и прекрасная возможность разнообразить свой досуг, выехать на природу и посетить новые места.

Литература

1. Фурманов, А.Г., Юспа, М.Б. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов. Минск: Изд-во «Тесей», 2003.- 526 с.

2. Полищук, А.Д. Велосипедный спорт / А.Г. Полищук. Минск: Изд-во – уч. для ВУЗов, 1997.

3. Епифанов, В.А., Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – Москва: «Медицина», 1999. – 304 с.

ВЕЛОСИПЕД – СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, АКТИВНОГО ОТДЫХА И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

М. О. Мартынюк, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. С момента изобретения колеса жизнь человечества изменилась. Появились кочевые народы, расы стали смешиваться, цивилизация стала мобильной. Началась эра открытий. Колесо катит планету вперед и сейчас, являясь символом движения. То же можно сказать и о велосипеде.

Велосипед в настоящее время – это средство передвижения, активный отдых, возможность найти единомышленников. Велосипедные нагрузки способствуют воспитанию таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, ловкость. Поездки на велосипеде способствуют всестороннему физическому развитию, укрепляют здоровье, помогают сохранить бодрость и энергию.

Велосипедное движение в Бресте набирает популярность: проводятся марафоны, игры, экскурсии, активно развиваются объединения велолюбителей («Ручеек», «Колобок», «Travel Planet» и др.). Многие молодые люди отдают предпочтение велосипеду как наиболее экологичному виду транспорта.

Кроме того, что велосипед – это экологично, доступно и увлекательно, этот вид спорта и вид транспорта подходит для физических упражнений студентов во внеучебное время. Нагрузки, полезные здоровью, можно получить по пути в университет или в выходные дни и каникулы.

Содержание. Когда велосипедист садится на велосипед, кора головного мозга задает мотивацию и план гонки. За счет подсознательной работы мозжечка сохраняется равновесие и направление движения. Сердце, легкие и кровеносная система снабжают кислородом митохондрии мышечных клеток. За счет аэробного и анаэробного преобразования энергии мышцы сокращаются и производят огромную работу. В результате вырабатывается большое количество тепла. Кожа и органы дыхания осуществляют температурное регулирование. Скелетная система дает структурную опору всему организму. При езде на велосипеде координируется деятельность практически всех физиологических систем.

Езда на велосипеде незаменима для улучшения работы дыхательной системы. Глубокое дыхание и регулярная значительная нагрузка на легкие позволяет увеличить их объем, насыщает клетки тела кислородом. Велосипедные прогулки улучшают вентиляцию легких. Особенно полезно

заниматься поездками на велосипеде людям, которые курят, так как при аэрации легких они освобождаются от вредных веществ, которые вдыхают с табачным дымом.

Езда на велосипеде приводит в тонус тело. Велосипед дает нагрузку на внутреннюю, переднюю и заднюю поверхность бедра, икры и мышцы ягодиц. Укрепляются мышцы спины и косые мышцы живота.

Поездки на велосипеде позитивно влияют на зрение. При езде приходится фокусироваться на объектах, которые находятся вдалеке. Таким образом, тренируется глазная мышца.

Рассмотрим основные типы езды на велосипеде и их влияние на физическое состояние студента.

Езда зимой со скоростью 20 – 25 км/час, по шоссе со скоростью 25 – 28 км/час. Пульс 100 – 130 уд/мин.

Не вызывает существенных сдвигов в организме и применяется в основном как средство восстановления после нагрузки.

Езда зимой со скоростью 28 – 30 км/час, летом – 30 – 35 км/час. Пульс 130 – 150 уд/мин. Упражнение аэробной направленности.

Преимущества, которые дает регулярная аэробная тренировка:

- укрепляются мышцы, ответственные за дыхание;
- укрепляется сердечная мышца, увеличивается ее эффективность;
- снижается пульс в состоянии покоя;
- укрепляются скелетные мышцы во всем организме;
- улучшается циркуляция крови, снижается кровяное давление;
- увеличивается число красных кровяных телец, доставляющих кислород в ткани;
- улучшается психическое состояние, уменьшается стресс, снижается риск депрессии.

Езда со скоростью 35 – 42 км/час. Пульс 150 – 190 уд/мин. Упражнения аэробно-анаэробной направленности.

Ускорения при пульсе 180 – 200 уд/мин и более. Упражнения анаэробной направленности.

Только с помощью анаэробных нагрузок может быть развит механизм питания мышц под большой и резкой нагрузкой. Во время анаэробного механизма работы мышц образуется молочная кислота, которая вымывается из мышц в течение нескольких часов. Молочная кислота закисляет кровь и приводит к разрушению волокон мышечных клеток, что в дальнейшем при правильном применении может спровоцировать повышение функциональности мышечной системы и всего организма в целом.

Заключение. Велосипед воспитывает выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость. Эти качества определяют общую физическую

подготовленность студента. При этом следует отметить, что совершенствование указанных показателей и успешность занятий велоспортом для здоровья напрямую зависят от состояния организма студента. Для того чтобы ездить на велосипеде с удовольствием и пользой, параллельно нужно заниматься и другими физическими нагрузками: ходьбой, бегом, подвижными играми и т. п.

Таким образом, грамотно подобранные нагрузки на велосипеде помогают студенту поддерживать свое здоровье во внеучебное время.

Литература

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Е.М. Архипов, А.В. Седов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 143 с.
2. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 148 с.
3. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
4. Полищук, Д.А. На прогулку – с велосипедом / Д.А. Полищук. – К.: Здоровья, 1988. – 144 с.
5. Разин, Ю. Современный велосипед / Ю. Разин, И. Гуревич, А. Вишневский, А. Григорьев. – СПб.: Велопитер, 2009. – 300 с.
6. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Ш. Совндаль; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

К.И. Медведский, 3 курс, факультет электронно-информационных систем (БрГТУ)

Научный руководитель - *Н.И. Козлова*, канд. пед. наук, доцент

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

Особенно важно физическое воспитание студентов специальных медицинских групп, как неотъемлемой части общего комплекса профилактических и лечебных мероприятий. Совместное наблюдение врача и педагога позволяет наметить определенную тактику физического воспитания ослабленных и больных студентов. Необходимо ставить

конкретные задачи, решение которых обеспечит достижение необходимых целей [1]. Для каждой медицинской группы можно выделить общие и частные задачи физического воспитания. Рассмотрим некоторые из них.

Содержание. Необходимо отметить, что одной из наиболее важных общих задач является выработка активного отношения студентов к преодолению своей физической ослабленности и отклонений в состоянии здоровья, формирование позиции самовоспитания, устойчивой системы привычек к систематическим занятиям оздоровительной и развивающей физической культурой, привитие прочных гигиенических навыков, выработка отрицательного отношения к вредным привычкам.

Для этого необходимо дать студентам знания о причинах заболеваний, о свойствах ослабленного и больного организма, об оздоровительных средствах, методиках, компенсирующих недостатки организма, о путях приспособления, способах самоконтроля и т.д.

Важно подобрать и использовать наиболее рациональные, отвечающие состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности средства и методы физического воспитания. Для этого широко применяют врачебно-педагогические наблюдения, поэтапную оценку изменений функционального состояния организма, систематически проводят исследования реакции организма на воздействие всех факторов учебной деятельности и всех средств физического воспитания.

Также необходимо обеспечить рациональный уровень двигательной, физической активности, отвечающий и общим, и индивидуальным требованиям как по ее продолжительности в течение дня, так и по напряженности. Для этого используют последовательную систему общеоздоровительных, специально-оздоровительных, общеразвивающих и специально-развивающих физических упражнений.

Следует оберегать организм от перегрузок, обеспечить профилактику перенапряжений, травм и заболеваний при интенсивном использовании различных средств физического воспитания, строго соблюдать медицинские предписания о допуске к занятиям, не использовать средства физического воспитания, противопоказанные по состоянию здоровья. Важно соблюдать рациональную организацию труда и отдыха, уделяя особое внимание полноценному отдыху и восстановлению функционального состояния и работоспособности.

При этом все мероприятия по физическому воспитанию должны быть связаны с лечебно-профилактическими мероприятиями. Для специальной группы необходимо подобрать и использовать такие средства специальной оздоровительной направленности, которые позволяют решить особую задачу – развить физические качества и овладеть двигательными

навыками, которые компенсируют существующие недостатки организма, что позволит успешно овладеть профессией [2].

Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Группы формируются по нозологии (заболеваемости). Так, студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу; студенты с травмами (заболеваниями) ОДА, периферической нервной системы – другую; имеющие отклонения со стороны слуха или зрения – третью; имеющие отклонения со стороны ЦНС (неврозы и пр.) – четвертую.

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной и эндокринной систем – упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки и др.

Программа специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (лыжные прогулки, бег в сочетании с ходьбой, плавание и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработка правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Заключение. В данной работе рассмотрена часть общих задач физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Среди них необходимо выделить формирование у студентов позиции самовоспитания, привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, т.к. их нужно выполнять не только во время занятий в специальной медицинской группе, но и в свободное от учебных занятий время.

Физическая культура, являясь естественным и биологическим явлением, обладает широким спектром влияния на весь организм. Эффективность физической культуры обусловлена неограниченным выбором адекватных средств и форм тренировки, методик тренирующего и патогенетического характера, способных реализовать регулирующий, биоэнергетический, стимулирующий и компенсаторный механизм влияния на пораженные системы и функциональные резервы организма.

В целом, перед преподавателями специальных медицинских групп стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и

предупреждение прогрессирования болезни, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Литература

1. Аухадеев, Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах : метод. пособие [Текст] / Э.И. Аухадеев, С.С. Галлеев, М.Р. Сафин. – М. : Высш. шк., 1986. – 34 с.

2. Крюкова, Г.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем : уч. пособие [Текст] / Г.В. Крюкова, С.Н. Михайлова. – СПб : СПбГУП АФ. , 2003. – 287 с.

МИНИ-ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.О. Мещанинов, 4 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Учебная деятельность студентов высших учебных заведений характеризуется постоянным ростом объема информации, высокой интенсивностью процесса обучения, наличием стрессовых ситуаций, гипокинезией, поэтому вопросы повышения их двигательной активности становятся очень актуальными.

В соответствии с рекомендациями по профилактике основных факторов риска среди молодежи оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором общий объем движений составляет 8-12 часов. При этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее 6-7 часов.

Исследования показывают, что у студентов двигательная активность ограничена. Установлено, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65 %, а в период экзаменов 18-22 % биологической потребности. Учебные занятия по физической культуре лишь частично компенсируют общий недостаток двигательной активности, поэтому дефицит движений существует на протяжении 10 месяцев в году. Это, по-видимому, является одной из основных причин того, что состояние здоровья студентов ухудшается за период обучения более чем на 20 %.

Следовательно, чтобы выполнить рекомендуемый двигательный режим, необходимо, помимо учебных, использовать дополнительные

формы занятий физическими упражнениями. Таковыми могут быть занятия в спортивных секциях, группах общефизической подготовки, участие в туристических походах, самостоятельные занятия и т.п.

Содержание. В 2013 году методом анкетирования нами был проведен опрос студентов физико-математического факультета (190 респондентов) с целью выявления интересов к тем или иным формам проведения занятий во вне учебное время. На вопрос: «Какими видами спорта или физических упражнений вы желаете заниматься в университете?» 38% юношей изъявили желание заниматься футболом (мини-футболом).

Футбол уже давно признан королем спорта. Но недавно в его семье появился мини-футбол или футзал, который стремительно развивается в последние годы. Доступность этой игры, ее темперамент, головокружительный темп, молниеносная смена событий на площадке привели к быстрому ее распространению.

Мини-футбол особенно хорошо прижился в студенческой среде. Международная федерация футбола, уловив, какой популярностью пользуется мини-футбол у студентов, не замедлила учредить студенческие чемпионаты мира.

Мини-футбол неприхотлив. В эту игру можно играть на простейших площадках в жилых кварталах, в «хоккейных коробках», в школьных и университетских спортивных залах.

Преимущество использования мини-футбола перед большим футболом заключается в том, что мини-футбол требует меньше материальных затрат и в него можно играть круглый год, тогда как соревнования по футболу проводятся в основном в летний период времени, когда у студентов начинаются каникулы.

Мини-футбол принадлежит к универсальным видам спорта, которые способствуют разностороннему физическому развитию человека. Занятия, проводимые на свежем воздухе, так и в спортивном зале, обеспечивают оздоровительное воздействие, способствуют укреплению нервной системы, развитию двигательного аппарата, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обмена веществ в организме.

К большому сожалению в университете нет своих плоскостных площадок, где студенты смогли бы на свежем воздухе играть в мини-футбол весной и осенью. А спортзал университета не может вместить всех желающих студентов 11 факультетов поиграть в мини-футбол во внеучебное время. Имеется время в зале для платных групп, но не все студенты могут воспользоваться этими услугами.

Мини-футбол расширяет диапазон функциональных возможностей организма. Он развивает способность преодолевать определенные напряжения и трудности. В процессе занятий мини-футболом, особенно в соревнованиях, у студентов формируется ряд важных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, смелость. Например, когда проводится первенство университета по мини-футболу, да еще, если при большом количестве своих болельщиков спортсмен пытается показать все свои лучшие качества. Студент в буквальном смысле слова «сражается» за свой факультет. Многие игры спортсмен работает на пульсе 170-180 уд./мин.

Заключение. Таким образом, полученные данные опроса только на физико-математическом факультете свидетельствуют о том, во-первых, какой вид спорта является самым желанным для студентов, а, во-вторых, является действующим средством физического воспитания для студентов физико-математического факультета. Мы предполагаем, что использование мини-футбола как на учебных занятиях, так и во вне учебное время способствуют значительным позитивным изменениям уровня физической подготовленности, умственной и физической работоспособности, а также уровня физического здоровья студентов.

Необходимо ученым нашего университета провести исследования в дальнейшей разработке методик занятий студентов мини-футболом во время обучения их в вузе с целью повышения интереса к занятиям физической культурой.

Необходимо улучшить материально-техническую базу университета для занятий мини-футболом (строительство простейших плоскостных площадок).

Литература

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: Арес, 2004. – 496 с.

2. Мини-футбол как эффективное средство физического воспитания студентов : сб. науч. ст. \ БГУ ; редкол.: В.А. Коляда и др. – Минск, 2010. – 158 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

М.С. Мойсейчик, 1 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания студентов, является обеспечение оптимального развития физических качеств [1].

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. В теории и методике физического воспитания принято, выделять пять физических качеств: мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость [2,3,4].

В научно-методической литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они не тождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека [5].

Содержание. Под физическими способностями понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия. Врожденные особенности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать различные способности [6].

Основу двигательных способностей студента составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности и выносливость [7].

Обоснованию режима и методики занятий физической культурой в вузе, повышению физической подготовленности студентов посвящено значительное количество научно-методических работ отечественных авторов [8].

Однако проблема повышения уровня физической подготовленности студентов с годами не только не утратила своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью современных научных методов, в соответствии с региональными и другими особенностями.

Физическая подготовленность – это комплексное динамическое состояние человека, которое является общим следствием его физической подготовки и характеризуется достигнутым уровнем развития физических качеств.

Многим авторами отмечается, что уровень физической подготовленности студентов имеет тенденцию к снижению, особенно в последние годы [9].

Под развитием физических способностей понимается единство наследственного и педагогически направленного изменения функциональных возможностей и структур организма.

Анализ литературных источников показывает, что в практике физического воспитания студентов при развитии физических способностей используются различные упражнения из средств общей и специальной физической подготовки. Другие считают, что многие общеразвивающие упражнения могут применяться в этих целях. Третий являются сторонниками разработки новых нетрадиционных средств подготовки.

Ряд авторов утверждают, что дальнейшая рационализация средств и методов физической подготовки осуществляется по двум взаимосвязанным направлениям. Одно из них связано с выбором, а другое с рациональным и вариативным использованием общепринятых средств подготовки. Эти два направления действуют не изолированно, а комплексно, дополняя друг друга, особенно на занятиях в естественно-средовых условиях, где для развития физических качеств требуются новые, более эффективные средства физического воспитания студентов.

В настоящее время, в процессе физического воспитания существует два основных подхода к решению проблемы, улучшения уровня физической подготовленности студентов.

Одним из путей повышения эффективности занятия физической культурой со студентами вузов является внедрение в данный процесс современных методик развития двигательных качеств, применяемых спортсменами в различных видах спорта.

Другим направлением может стать, внедрение технических приспособлений для развития двигательных качеств и контроля успешности решения этой задачи. Представляется, что только сочетание этих подходов может дать эффективный результат, значительно повысить уровень развития того двигательного качества, на которое направлено физическое воздействие.

Программа по физической культуре для вузов предусматривает выполнение определенных нормативов в процессе занятий [10], который определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. По результатам выполнения обязательных и дополнительных нормативов, оценивается уровень физической подготовленности студентов. Результаты контрольных упражнений, полученные на каждом этапе занятий, могут служить

критерием качества учебно-педагогического процесса, оценивать эффективность построения процесса физического воспитания.

Заключение. Процесс физического воспитания в высших учебных заведениях организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Таким образом, физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи /Р.И. Купчинов. – Минск: УП "ИВЦ Минфина", 2004 – 211с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С.2–8.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Волков, Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н.И. Волков, В. М. Зацюрский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 6. – С.20–24.
5. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Е.Н. Гогун, Б.И. Мартемьянов Б.И. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
6. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.
7. Лотоненко, А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С.26, 39–41.
8. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11 – 17.
9. Пономорёв, Н.И. Ещё раз о теории физической культуры / Н.И. Пономорёв // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 6. – С. 46 –49.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ КАК ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ

Н.Н. Невдах, 3 курс, филологический факультет

(БрГУ им. А.С.Пушкина)

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

Введение. Физическое воспитание представляет собой социально обусловленный, педагогически организованный процесс овладения ценностями физической культуры [1]. Социальная обусловленность физического воспитания заключается в том, что в ходе его достигается социально значимая цель, т.е. цель, которая является существенно важной как для развития самого человека, так и для прогресса общества в целом.

Содержание. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия [2].

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствует поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин через каждые 1-1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные занятия в одиночку можно проводить на стадионах, спортивных площадках. Во избежание несчастных случаев индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов не допускаются. Заниматься также рекомендуется от

2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно так как это не способствует повышению уровня тренированности организма.. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах.

Приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой является важным компонентом в формировании здорового образа жизни. При дефиците двигательной активности снижается работоспособность, устойчивость организма к заболеваниям, лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают избыточным весом, заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы [1].

Заключение. Основная направленность самостоятельных занятий заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека, расширить арсенал его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности [2].

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Литература

1. Абзалов, Р.А. Физическое образование или образование по физической культуре / Р.А. Абзалов //Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 25-26.

2. Котиков, А.М. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций студентов/ А.М. Котиков //Совершенствование физкультурно-массовой и спортивной работы со студентами вузов: тез. докл. науч.-метод, конф. – Ижевск: ИГПИ, 1983. – С. 122-123.

ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

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

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

Введение. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней являются основным учебным материалом, освоение которого обеспечивает овладение техникой спортивного способа плавания.

Техника плавания современными спортивными способами характеризуется обтекаемым положением тела, эффективным и экономичным выполнением рабочих движений и наилучшей их координацией. Используя эти условия, спортсмен может преодолеть различные соревновательные дистанции с высокой скоростью и со значительно меньшими затратами энергии. В своей работе мы попытались выявить основные ошибки, возникающие при обучении студентов спортивным способам плавания и причины их возникновения. В работе использовали анализ литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Содержание. При начальном обучении техники неизбежно выполнение движений с отдельными недостатками, которые следует исправлять быстро и тщательно, не допуская образования их автоматизации. Ошибки, возникающие при обучении технике плавания, можно классифицировать следующим образом:

- 1) грубые, искажающие основную структуру движений;
- 2) незначительные, немного уменьшающие эффективность движений;
- 3) локальные, не отражающиеся на остальных деталях техники;
- 4) взаимосвязанные, вызывающие одна другую;
- 5) типичные ошибки, имеющие массовый характер при начальном обучении.

Практика работы позволяет выявить основные ошибки, встречающиеся при обучении технике плавания:

– в положении туловища и головы;

- в движении ногами;
- в движении руками;
- в дыхании;
- в общей согласованности движений.

Для предупреждения ошибок возникающих при плавании необходимо знать причины их возникновения. Основными причинами, вызывающими появление ошибок, являются:

- двигательная недостаточность (слабая физическая подготовленность, координационная неточность, бедность двигательных навыков);
- неверный подход к методике обучения (обучение нерациональной техники, методические ошибки обучения);
- психологическая неуверенность занимающегося в успешности выполнения.

К основным правилам (условиям) исправления ошибок относятся:

- 1) систематическое повторение учебного материала;
- 2) применение подводящих и подготовительных упражнений;
- 3) изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений;
- 4) понимание занимающимися причин своих ошибок;
- 5) последовательное исправление ошибок, сначала грубых, затем незначительных.

Заключение. Таким образом, в процессе обучения технике плавания нужно получать информацию об основных выявленных ошибках и способах их исправления. Исправлять эти ошибки следует путем образного объяснения, демонстрацией видео и фото записей, схем, рисунков и таблиц. После имитации упражнений на суше в такой же последовательности выполняются упражнения в воде.

Используя критерии дифференцированной оценки, в своей работе, преподаватели смогут «увидеть» степень значимости ошибок своих студентов, а в разделе обучение технике спортивных способов плавания, подобрать упражнения, корректирующие данную ошибку. Тематический план занятий для студентов позволит определить последовательность изучаемых способов плавания и установить оптимальную продолжительность изучения элементов каждого способа.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

М.И. Никонович, 4 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В последние годы в мире, а также в нашей стране, активизировалось внимание к здоровому образу жизни молодежи, в частности студентов. Это связано, в первую очередь, с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Как показывают многие исследования (социологов, психологов и др.), жизнь современной молодежи, в плане соблюдения здорового образа жизни, оставляет желать лучшего.

Содержание. Так что же такое здоровье здоровый образ жизни и что в него входит? Проблема здоровья и формирование здорового образа жизни является одной из ключевых для нашей страны. В настоящее время Беларусь находится в демографическом кризисе, который характеризуется резким снижением рождаемости, высокой смертностью, прогрессирующим снижением состояния здоровья населения. Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Здоровье человека, по мнению И.И. Брехман, на 10% зависит от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от воздействия внешней среды, а на 50% от образа жизни самого человека. Поэтому существенное внимание следует уделять своему образу жизни [1]. Здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей. Понятие здорового образа жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности, таким как искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные стороны здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования [3].

С.И. Горчак определяет понятие здоровый образ жизни как многоплановое понятие, включающую в себя активную деятельность людей, направленную на сохранение и укрепление здоровья, на

преодоление «факторов риска», возникновение и развитие заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни [2].

Еще одно определение можно выделить из Международного терминологического словаря, который понимает здоровый образ жизни как гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия [4]. Основными же элементами здорового образа жизни выступают соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Поэтому, с целью изучения понимания молодыми людьми понятия «здоровый образ жизни», а также отношения конкретной группы к здоровому образу жизни, нами было проведено исследование. Для получения данных был проведен опрос, в котором приняли участие 50 человек в возрасте от 20 до 23 лет. *Объектом* исследования стали студенты социально-педагогического факультета, *предметом* – представления молодежи о здоровом образе жизни. Нами была выдвинута *гипотеза* о том, что современная молодежь, в лице студентов, имеют ясные представления о здоровом образе жизни, но не стремятся соблюдать его.

Результаты показали, что все опрошенные адекватно понимают и трактуют понятие «здоровый образ жизни», а также положительно к нему относятся (100%). Однако соблюдение и выполнение определенных правил и норм происходит не всегда, а у некоторых молодых людей вообще не соблюдается.

Так, на вопросы связанные с выполнением определенных действий («занимаетесь ли вы физическими упражнениями», «выполняете ли вы закаливающие процедуры», «делаете ли вы зарядку по утрам» и пр.) 70% опрошенных ответили отрицательно и лишь 30% положительно. На вопросы, связанные с вредными привычками («курите ли вы», «употребляете ли вы спиртные напитки», «пробовали ли вы, или употребляете в настоящее время, наркотические препараты» и пр.) 30% ответов положительны, 70% отрицательны. Вопросы, связанные с оценкой собственного здоровья («считаете ли вы себя здоровым», «правильно ли организуете свою жизнедеятельность» и пр.) – 60% ответили «да», 40% «нет».

Заключение. Таким образом, по итогам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что современная молодежь имеет достаточное представление о здоровом образе жизни, о мерах, способствующих его достижению, о пагубном влиянии алкоголя, курения и наркомании на организм человека. Однако, лишь единицы придерживаются правил и норм, остальные же, в большинстве случаев, даже не задумываются о последствиях или просто «следуют моде». Этот факт подтверждает нашу гипотезу о том, что современная молодежь, в лице студентов, имеют ясные представления о здоровом образе жизни, но не стремятся соблюдать его. Как говорится, человек – сам творец своего здоровья, и только он должен за него бороться, а здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон деятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения им социальных функций.

Литература

1. Брехман, И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека/ И.И. Брехман. Вопросы философии. – 1988. – №2 – С.52–53.
2. Горчак, С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991. – С.19–39.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA-A, 1999. – 560 с.

ЙОГА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ДЫХАНИЯ

К. А. Осипук, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Позвоночник – центр симметрии человеческого организма, основа скелета, опора для мышц, внутренних органов и крупных кровеносных сосудов, «подвешенных» на эластичных петлях. Правильное положение позвоночника обеспечивает их бесперебойную работу.

Дыхание – основа существования любого живого организма. Ввиду преобладания сидячего образа жизни мы часто дышим верхним отделом легких, иногда средним. Однако очень важно задействовать и нижний, самый большой по объему, отдел легких (его еще называют брюшным).

Йога для позвоночника и дыхания – это целый комплекс, позволяющий поддержать на должном уровне одни из самых важных составляющих нашего организма.

Содержание. Люди часто испытывают боли, т.к. на позвоночный столб приходится значительная нагрузка. Позвоночник иногда проседает и защемляет нервные окончания, перестает быть достаточно гибким, что сказывается на свободе наших движений. Специально подобранные упражнения и позы (асаны йоги) позволяют мягко, медленно и постепенно растягивать мышцы и связки позвоночника, а в растянутом состоянии легко изгибать и скручивать позвоночник во всех отделах: шейном, грудном, поясничном и крестцовом.

Йога для позвоночника включает в себя несколько упражнений. При их выполнении следите за дыханием, которое должно быть через нос, ровное и глубокое. При хронических сильных болях в позвоночнике начните упражнения со скручивания. Лягте на пол, чтобы спина была прижата к полу, согните ноги и подвиньте пятки ног к ягодицам. Медленно, без рывков начинаете поворачивать голову в одну сторону, а колени в другую. Мышцы начинают растягиваться, а боль уходит.

После скручивания йога для позвоночника рекомендует: 1) лягте на пол на спину, ноги поставьте на небольшую стопку книг или табурет. Из этого положения скрестите стопы, а колени разведите в стороны. В таком положении острая боль должна отступить, а мышцы расслабиться. Далее медленно вдыхайте и выдыхайте животом по очереди то надувая его, то втягивая. Для проверки дыхания обнимите себя за плечи. 2) Упражнение йоги для позвоночника является вариантом первого. Лягте на спину и расслабьтесь. Руки протяните к пояснице, ладонями обопритесь о пол и потянитесь так, будто вы растете. Из этого положения поднимайте поочередно одну ногу вверх и тянитесь. Лягте на пол животом и поднимите одновременно одну руку и ногу вверх. Потянитесь, растягивая себя, затем повторите то же самое с другой рукой и ногой.

После того, как вас оставят в покое острые боли, вы можете приступить к основным упражнениям йоги для позвоночника. В данном случае вам подойдут асаны «полумесяц», «гора», «стрела», «зигзаг» и «кошка».

Йога учит нас дышать только через нос — дыхание через рот рассматривается лишь как предосторожность природы на случай заложенности носовых отверстий. Начинать их следует осторожно, не допуская перенапряжения. Есть разные позы йоги, в которых вы можете практиковать дыхательные упражнения, например, поза по-турецки (сукхасана), поза на пятках (вирасана), и т.д. Здесь это не принципиально, главное — начать дышать правильно.

Сядьте в удобную позу, расслабьтесь. Начните медленный вдох животом; надувайте живот, чтобы почувствовать, как воздух наполняет нижний отдел легких. Считайте до 4, надувая живот на вдохе. Далее выдыхаете, снова считая до 4-х. Повторите 3 раза. Теперь средний отдел легких. Попробуйте вдохнуть на 2-3 счета только грудью, т.е. средней частью легких. Выдох тоже на 2-3 счета. И наконец, верхний отдел. Вдыхайте на один-два счета, поднимая ключицы. На выдохе опускаете ключицы на 1-2 счета. Эти отдельные упражнения помогут вам научиться чувствовать разные отделы грудной клетки и легких. Следующая задача — соединить их в единый вдох и выдох. Начинайте вдыхать на 4 счета, наполняя нижний отдел легких, далее продолжаете считать 5-6, наполняя средний отдел, затем 7-8 — верхний отдел (поднимая ключицы). Когда вы полностью вдохнули, задержитесь на 3-5 секунд, и начните выдыхать. Это можно сделать в таком же порядке (низ-середина-верх), либо в обратном, сохраняя общий счет до 8-ми. Это называется полное йогическое дыхание. Вы можете практиковать его ежедневно по 5-10 минут.

Заключение. Йога для позвоночника является собой одно из простых, но эффективнейших способов предотвращения заболеваний спины и последующего оздоровления. Йога для позвоночника поможет снять излишнюю усталость, а также способна поднять тонус.

Характер нашего дыхания влияет на процессы, происходящие в теле. Йога для дыхания поможет привести в норму артериальное давление, очистить лёгкие, а также оказывает тонизирующее действие на организм в целом.

Йога-терапия позвоночника и дыхания может применяться в любом возрасте, однако подход должен быть индивидуальным. Все движения нужно выполнять очень аккуратно, чтобы избежать травм и растяжений.

Литература

1. Бодибилдинг и фитнес – сообщество здоровых людей: [Электронный ресурс]. М., 2014. URL: <http://www.okbody.ru> (Дата обращения: 11. 03. 2014).
2. Женский сайт: [Электронный ресурс]. М., 2008-2014. URL: <http://www.inmoment.ru> (Дата обращения: 11. 03. 2014).
3. Липень А. А. Простая йога для позвоночника и суставов – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
4. Мир йоги: [Электронный ресурс]. М., 2014. URL: <http://www.yogamir.ru> (Дата обращения: 12. 03. 2014).
5. Пранаяма в йоге: [Электронный ресурс]. М., 2005. URL: <http://yoga-shambhu.ru> (Дата обращения: 12. 03. 2014).
6. Сила дыхания. Йога для начинающих дома: [Электронный ресурс]. М., 2013. URL: <http://anastasiabogatenkova.com> (Дата обращения: 12. 03. 2014).
7. Чуть ближе к Солнцу... Йога. Вегетарианство. Здоровье.: [Электронный ресурс]. М., 2014. URL: <http://denisvetlichny.ru> (Дата обращения: 11. 03. 2014).

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

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

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

Введение. Известно, что одно и то же упражнение может вызвать разную ответную реакцию организма и, наоборот, выполнение разных физических упражнений может привести к одному и тому же результату. Данное обстоятельство является ярким свидетельством того, что сами по себе физические упражнения не наделены какими-то постоянными свойствами, позволяющими во всех случаях достичь равной эффективности. Об этом, к сожалению, часто забывают те, кто слепо копирует чью-то, казалось бы, очень эффективную методику, не получая при этом желаемого результата.

В зависимости от температуры и других условий окружающей среды должны изменяться состав используемых упражнений и параметры применяемых нагрузок (общий объем, интенсивность, интервалы отдыха и т.п.). Несоблюдение этих требований ведёт к снижению эффективности

физических упражнений, или даже создаёт угрозу их отрицательного воздействия.

Следовательно, рассмотрим различные условия проведения занятий по физической культуре, позволяющие повысить степень целенаправленности и эффективности их использования.

Содержание. Проводя физкультурные занятия на свежем воздухе, Вы активно способствуете выполнению одной из важных задач физвоспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма занимающихся. Особую важность имеют упражнения, ориентированные на развитие двигательной способности, выносливости (спортивная ходьба, бег, всевозможные прыжки, подвижные игры, эстафеты), способствующие расширению функциональных возможностей органов и систем нашего организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы, и конечно общему комплексному оздоровительному укреплению здоровья.

Занимаясь на улице, мы насыщаем свой организм кислородом, а это значит, что улучшаются окислительные процессы, быстрее выводятся шлаки, происходит очищение организма от продуктов распада. При занятиях на воздухе увеличиваются энергозатраты на выполнение физических упражнений. При плюсовой температуре на 5-6%, при минусовой на 10-12% по сравнению с занятиями, проводимыми в помещении. Физкультурные тренировки на свежем воздухе в любую погоду повышает устойчивость организма к отрицательным факторам окружающей среды, а также и болезнетворным бактериям.

Особо следует подчеркнуть закаливающий эффект таких занятий: по результатам различных исследований, периодичность заболеваний ОРЗ инфекциями снизилась в два раза, индекс здоровья, т.е. число лиц, ни разу не болевших в течение года, повысился в 1,5 – 2 раза.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в тёплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешних факторов, т.е. повышается закаленность организма. Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Т.е. физкультурные занятия на свежем воздухе надо проводить регулярно.

Условия проведения занятий на открытом воздухе, тем более в холодное время года значительно отличаются от таковых в зале. Выходя на открытый воздух нужно учитывать основные метеорологические факторы – атмосферное давление, температуру, влажность и скорость движения ветра, уровень теплового излучения (солнечные лучи), поскольку они в

любое время года в различных сочетаниях по-разному воздействуют на тепловое состояние организма.

Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и лёгких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Физкультура в бассейне – это практически идеальный способ получить нагрузку на все группы мышц для любого возраста, состояния здоровья и уровня подготовки.

В процессе занятий плаванием решаются следующие задачи: улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы; эмоциональная разгрузка и профилактика перегрузок; разгрузка позвоночника и восстановление естественного положения тела; увеличение силы и мускулатурного тонуса; коррекция плоскостопия; улучшение координации движений; закаливание организма; устойчивость к простудным и острым респираторным вирусным заболеваниям; приобретение навыков плавания.

Воздействие водной среды на организм вызывает физиологические изменения, обусловленные влиянием температурного, механического и химического факторов. Происходит усиление кровообращения, увеличиваются интенсивность обмена веществ и насыщение крови кислородом.

Физкультура в бассейне — отличный способ повысить иммунитет. Особенно это актуально, если вы плаваете в прохладной воде.

Теплая вода способствует расслаблению мышц. Давление воды на грудную клетку и переднюю брюшную стенку формирует полноценный выдох.

Физкультура в бассейне является более безопасной для позвоночника, снижается риск получить травму, при этом мышцы устают значительно медленнее. Такие занятия позволяют сочетать физические тренировки с гимнастическими упражнениями. При регулярных тренировках увеличиваются окружность грудной клетки, циклический ритм движений благоприятно влияют на кровообращение.

Польза от регулярных физических нагрузок несомненна. Врачами установлено, что тренировки в спортзале укрепляют сердечно-сосудистую систему, суставы и позвоночник человека, способствуют повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям. Кроме того, сжигаются жировые отложения, и растёт мышечная масса.

На занятиях подбираются специальные комплексы физических упражнений, эффективно влияющие на развитие силы, быстроты, скоростной и силовой выносливости, координации движений, ловкости.

Занятия всегда проходят под контролем преподавателя, который по роду своей профессии сможет определить кому, какая нагрузка и общая форма занятий подойдет лучше.

Для того, что бы занятия приносили эффект, нужно запомнить правило их регулярности.

Заключение. Физическая культура все больше становится неотъемлемой частью общей культуры человека. Занимаясь, вы сможете не только обогатить свои двигательные способности, но и укрепить здоровье, предупредить развитие болезней, повысить умственную и физическую работоспособность, настроиться на активную работу и отдых. Только занимаясь спортом, можно назвать себя действительно гармоничной, развитой личностью.

Литература

1. Кудрицкий, —В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В.Н. Кудрицкий. – Брест: Изд-во БРГУ, 2005. – 275 с.
2. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 351 с.
3. Орешкин, Ю.А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешкин. – М.: Медицина, 1990. – 175 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 526 с.

ЗНАЧЕНИЕ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Е.В. Палощ, 2 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [1,2].

Содержание. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и др.]:

– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах факультетов вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле дисциплин общекультурной подготовки предусмотрено выделение обязательных учебных часов (408 ч) на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения с проведением ежесеместровых зачетов в соответствии с требованиями учебной программы для вузов по физическому воспитанию.

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования Республики Беларусь. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств.

Заключение. Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный [10].

Материал *теоретического раздела* предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового

стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Знания сообщаются преподавателями кафедры физической культуры в форме поточных лекций в объеме 26 ч.

Учебный материал *практического раздела* направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12 – 15 чел.).

Материал *контрольного раздела* направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, а также дополнительные тесты. Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются:

- 1) бег на 100 м;
- 2) поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины);
- 3) бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины). Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи /Р.И. Купчинов. – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004 – 211с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2–8.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

4. Волков, Н. И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н.И. Волков, В. М. Зацюрский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 6. – С.20–24.

5. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Е.Н. Гогун, Б.И. Мартемьянов Б.И. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002.– 288 с.

6. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.

7. Лотоненко, А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.–С.26, 39–41.

8. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11 – 17.

9. Пономорёв, Н.И. Ещё раз о теории физической культуры / Н.И. Пономорёв // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 6. – С. 46 – 49.

10. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

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

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

Введение. Все больше людей переживают депрессивные состояния, что связано со стрессами, большой эмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью быть постоянно начеку и работать в режиме многозадачности. Считается, что физкультура и физические упражнения обеспечивают лишь здоровье физической, телесной составляющей нашего организма. Но оказывается, что прекрасным средством защитить себя от депрессивных состояний и не просто защитить, а еще и бороться с ними, является физическая активность.

Содержание. Механизм благотворного воздействия физической активности на психику довольно прост: после выполнения упражнений или любой физической нагрузки в мозге человека повышается уровень галанина и пептида, которые регулируют процесс обмена гормонов

серотонина и норадреналина. Нарушенный при депрессии баланс этих веществ восстанавливается с помощью связей между нейронами мозга, из-за нарушения которых и возникает депрессия.

Физические упражнения помогают всем и при любой депрессии (вне зависимости от тяжести). Любые физические нагрузки увеличивают выработку эндорфинов, что приводит к повышению настроения. По мнению многих психиатров, регулярные пробежки не менее эффективны, чем психотерапия или антидепрессанты. Причем улучшение наступает не только в результате изменения биохимических процессов. При регулярных занятиях постепенно изменяется отношение к себе, растет уверенность в собственных силах.

В результате выполнения упражнений вырабатываются гормоны радости, уменьшается напряжение в мышцах, исчезает бессонница – попутчик депрессии. Все эти положительные гормоны регулируют настроение, повышая его. Также депрессию облегчает более интенсивный вследствие повышения нагрузок кислородный обмен.

К тому же сам процесс физической работы заставляет нас забыть о многих жизненных проблемах, позволяет сконцентрироваться на нашей немедленной активности. Таким образом, он сменяет доминирующую область, может сыграть роль «переключателя».

По изучению воздействия физкультуры на депрессивные состояния проводились определенные исследования. Эти исследования показали, что тренировки и спорт – это своего рода антидепрессанты, терапия.

Итак, помочь могут не обязательно спортивные тренировки, какие-то отягощения или еще что-либо очень сложное. Можно заняться танцами, поплавать, сделать пробежку, устроить себе велосипедные прогулки, заняться любимым видом спорта, заставить организм мобилизовать свои ресурсы. Нужно стараться уделять этому виду деятельности время каждый день или хотя бы через день и заниматься спортом, активностью в течение получаса. Результат, без сомнения, не заставит себя долго ждать. Ну и не стоит забывать, конечно, о приятном, о том, что доставляет душе удовольствие и дарит успокоение в борьбе с насущными проблемами и трудностями.

Заключение. Спорт – волшебное средство для людей, страдающих от приступов депрессии и тревоги, и, по словам исследователей, проанализировавших результаты многочисленных опубликованных исследований, физические упражнения должны чаще прописываться психотерапевтами. Любой, кто хочет улучшить состояние здоровья, среди ряда рекомендаций специалистов должен особенно прислушаться к рекомендации повысить физическую активность, поскольку физические упражнения способны облегчить симптомы многих заболеваний.

Обычной практикой стало включение умеренной физической нагрузки в программу комплексного лечения депрессивных состояний. Страдающие от депрессии люди становятся инертными, замкнутыми, избегают общения, их активность резко снижается, им трудно работать. Физические упражнения повышают активность и работоспособность людей, а также делают их более общительными с членами семьи и друзьями. Люди начинают лучше владеть собой, у них повышается настроение и уверенность в себе. Рекомендуется заниматься зарядкой от трех до пяти раз в неделю, потому что именно такой режим приносит наилучшие результаты. Не обязательно даже посещать спортивный зал, заниматься с тренером. Можно просто совершать прогулки пешком в парке.

Таким образом, депрессия особенно выделяется среди самых распространенных заболеваний современного мира как болезнь, проявления которой можно существенно снизить благодаря физической активности.

Литература

1. Курпатов, А. С., Средство от депрессии / А.С Курпатов – М.: «Нева», 2006. – 256с.
2. Алькова, Ю. В. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / Ю. В. Алькова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 10–12.

ЗНАЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

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

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

Введение. В современных условиях необходимость усвоения все возрастающего потока научно-технической информации требует от студентов большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил.

Данные врачебного контроля свидетельствуют о том, что работоспособность студентов к “старшим курсам” понижается. Одним из основных факторов понижения работоспособности является недостаток физической деятельности.

Содержание. Наличие в учебной программе вузов двухразовых занятий в неделю по физической культуре при относительно малом объеме нагрузки, а также длительные перерывы в учебном процессе, связанные с зимними и летними каникулами, экзаменационными сессиями, не создают должных условий для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций организма.

Следовательно, возникает острая необходимость в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями, что ускоряет процесс физического совершенствования и увеличивает работоспособность организма.

Самостоятельные занятия могут быть организованы в следующих формах:

1. утренняя гигиеническая гимнастика;
2. занятия в течение учебного дня;
3. тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна быть обязательным атрибутом в режиме дня каждого студента. Ее целесообразно проводить по 10–15 мин с использованием 6–9 упражнений. Количество повторений зависит от степени сложности упражнений и варьируется в пределах от 6 до 12 раз.

В комплекс **занятий в течение дня** относятся следующие формы организации физических упражнений: *вводная гимнастика, физкультурные пауза и минутка.*

Комплекс вводной гимнастики состоит из 8–9 упражнений и должен разносторонне влиять на мышечную систему и умеренно активизировать сердечную деятельность; не утомлять и не перевозбуждать; положительно влиять на осанку; состоять из знакомых упражнений; вызывать эмоциональный подъем. Со второй половины комплекса нагрузка постепенно снижается и заканчивается легкими, спокойными упражнениями. Комплекс меняется 1 раз в месяц.

Для борьбы с утомлением следует выполнять комплекс упражнений, снижающих утомление и восстанавливающий работоспособность всех органов и систем (так называемая *физкультурпауза*). Комплекс состоит из 5–6 упражнений (преимущественно на расслабление). Упражнения выполняются в течение 5 мин. Менять комплекс 1 раз в 2–3 недели.

Комплекс упражнений *физкультминутки* выполняется непосредственно на рабочем месте для снятия локального утомления. Состоит из 3–4 упражнений. Продолжительность 1–1,5 мин.

Тренировочные занятия. Одной из основных форм самостоятельных занятий являются тренировочные занятия. Они являются


главным путем к надежному здоровью человека. Средствами для самостоятельных занятий, относительно легко поддающимся нормированию нагрузки, являются бег, гимнастика, силовые упражнения.

Заключение. Систематическое самостоятельное занятие физическими упражнениями ускоряет процесс физического совершенствования и увеличивает работоспособность организма студента.

Литература

1. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 87 с.

2. Волков, В.Ю. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов : учеб. пособие / В.Ю. Волков. – СПб, 1996. – 69 с.



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

П.А. Перников, 4 курс, юридический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина),

Научные руководители – **И.М. Гузаревич**, преподаватель; **А.В. Шиндина**, преподаватель

Введение. В настоящее время значительно сокращается доля здоровых школьников, которые в дальнейшем попадают и на студенческую скамью. Заболевания сердечно-сосудистой системы стали нередкими и в юном возрасте, в последние годы отмечается неуклонный рост количества больных заболеваниями органов дыхания, нарушения осанки имеются у двух третей школьников [1, с. 142]. В свете этого повышается значимость физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, которое позволяет укреплять и повышать здоровье средствами физической культуры, приобщать к здоровому образу жизни, выдвигая идеал физически развитой личности будущего специалиста.

В работе исследовалась жизненная ёмкость лёгких, максимальная объёмная скорость потока воздуха при вдохе и выдохе, сила мышц вдоха и показатели устойчивости организма к кислородной задолженности у студентов основной медицинской группы в противовес аналогичным показателям студентов специальной медицинской группы.

Содержание. В приложении 3 типовой учебной программы нового поколения дисциплины «Физическая культура», утверждённой Министерством образования Республики Беларусь 12 апреля 2008 года,

предназначенной для руководства в своей деятельности преподавателям и студентам, обучающимся в вузах Республики Беларусь, для специального медицинского отделения по сравнению с программой для основной группы ограничены упражнения на скорость, силу, и выносливость, уменьшены временные нормативы и дистанции для беговых дисциплин, дополнительно введён раздел дыхательных упражнений [2, с. 48].

В программу исследования входили преимущественно подвижные игры, лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры и гимнастические упражнения. Одной из основных задач физического воспитания студентов специальных медицинских групп является обучение их методикам правильного дыхания. Для этого осуществлялась дозировка нагрузки путём подбора для каждого студента оптимального чередования дыхательных и общеразвивающих упражнений, соответствующих его текущему функциональному состоянию. Большое количество занятий было проведено на свежем воздухе. Вместе с тем занятия планировались и проводились не только по основной программе, но и по специальной, где преобладали специальные дыхательные упражнения.

Заключение. Практические исследования показали, что у студентов, которые занимались по основной программе, достоверное увеличение показателей внешнего дыхания за период обучения не обнаружено. У студентов, которые занимались на занятиях по специальной программе, большинство показателей внешнего дыхания изменилось в лучшую сторону, что свидетельствует о благоприятном воздействии на организм этих студентов различных средств физической культуры с преобладанием дыхательных упражнений при гармонизации их с индивидуальными особенностями обучающихся.

Литература

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 416 с.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Д.М. Печко, 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Ходьба - очень полезный вид физической активности. Казалось бы, что тут особенного? Ведь прекрасный оздоровительный эффект можно получить и при занятиях бегом, лыжами, плаванием, велосипедом и т.д.

Содержание. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба на открытом воздухе.

Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Она является сложным локомоторным актом, в котором принимают участие почти все механизмы двигательного аппарата. Используется в бытовых, спортивных, лечебных, рекреационных и других целях. У практически здоровых людей, а также у выздоравливающих после болезни противопоказания к ходьбе, как правило, отсутствуют. Этот вид двигательной активности является хорошим средством улучшения общего физического состояния, развития выносливости, увеличения объема движений, общения с природой.

Если сравнивать ходьбу как вид физкультуры с бегом то:

- легче выбор места занятий и экипировки, способ передвижения не привлекает особого внимания окружающих;
- легче дозировать и контролировать общую нагрузку;
- ниже скорость передвижения, гораздо ниже нагрузка на ноги и, следовательно, возможность получения травм;
- использование техники так называемой спортивной ходьбы активно включает в работу руки и корпус, что, с точки зрения общей физической подготовки, делает ходьбу не менее эффективной, чем лыжи и плавание.

Ходьба в быстром темпе по естественному ландшафту (травя, рыхлая земля, гравий, камни, песок, галька, вода) сопровождается значительными энергозатратами. Так, человек весом 70 кг при темпе 110 шагов за 1 мин. тратит 290 ккал/ч, а ходьба по рыхлому снегу сопровождается расходом 384 ккал/ч.

Скандинавская ходьба (она же норвежская, финская, северная) представляет собой ходьбу с особыми палками, напоминающими лыжные. Она стала модной на Западе в 90-е годы.

Почему не обычная ходьба или бег? Если у человека болят колени, внушительный лишний вес, преклонный возраст, ему тяжело долго ходить. Опираясь на палки, можно пройти больше, а заодно и сжечь больше калорий

Для ходьбы нельзя использовать обычные лыжные палки. Во-первых, палки для скандинавской ходьбы значительно короче лыжных. Во-вторых, они легче. Если вы будете применять тяжелые палки, да еще

неправильной длины, то можете себе навредить, они могут дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину. Палки для скандинавской ходьбы сверху имеют специальные ремешки для фиксации кистей рук. А внизу они заканчиваются шипами, что дает возможность ходить по грунту и снегу. Также они снабжены съемными резиновыми наконечниками, которые надеваются на шипы, когда вы идете по асфальту.

Техника скандинавской ходьбы с палками сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т.д. Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков. Одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад. Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают.

Как держать палки? Инструкторы советуют начинающим представить, что они тянут руку вперед для рукопожатия, а ручка палки — это птичка, которую надо держать легко. В момент отталкивания открываем ладонь и выбрасываем палку назад. Можно представить, что в руке комочек снега и мы выкидываем его за спину.

Как дышать? Выдох должен быть в 1,5—2 раза длиннее вдоха. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги: 1—2 шага — вдох, 3—4—5 шагов — выдох. Не надо бояться дышать ртом, особенно при быстром движении.

Сколько заниматься? Для первого занятия хватит 20 минут, с каждым разом можно прибавлять еще 5—10 минут. Чтобы поддерживать себя в форме, достаточно 2—3 тренировок в неделю по 30—40 минут.

Действие, которое скандинавская ходьба оказывает на организм:

- при ней работают 90% всех мышц тела;
- во время нее сгорает почти на 50% больше калорий, чем при обычной ходьбе.
- она оздоравливает спину и позвоночник, избавляет от болей в них.
- увеличивает гибкость и подвижность всех суставов.
- выпрямляет осанку.
- избавляет от болей в области шеи и плеч.
- тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает ее состояние.
- при одинаковой скорости передвижения энергозатраты на ходьбу выше, чем на бег. то есть ходьба - средство не менее эффективное для

"сжигания" лишнего жира, чем медленны бег.

– повышает работоспособность легких, улучшает деятельность дыхательной системы.

– налаживает работу пищеварительного тракта, избавляет от запоров.

– совершенствует координацию движений, вырабатывает чувство устойчивости и равновесия.

Заключение. Ходьба как вид физкультуры вообще уникальна. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Если у человека болят колени, внушительный лишний вес, преклонный возраст, ему тяжело долго ходить, то такой человек может заниматься скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба – типичная аэробика, то есть длительная равномерная нагрузка невысокой интенсивности. За счет этого она снижает жировую массу, укрепляет сердце, сосуды и легкие, нормализует кровяное давление, снижает уровень холестерина и делает кости более прочными. Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Литература

1. Тестунт. Ходьба. [Электронный ресурс] / Режим доступа: testent.ru/publ/predmetnyj_razdel/fizicheskaja_kultura/khodba/39-1-0-1290 – Дата доступа : 10.03.2014

2. Subscribe. Информационный канал. [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://digest.subscribe.ru/sport/fiz/n1316549483.html> – Дата доступа: 10.03.2014

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДО И ПОСЛЕ РАЗМИНКИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И.Н. Писаревич 3 курс, ф-т физвоспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Разминкой называют выполнение упражнений перед выступлением на соревнованиях или перед основной частью тренировочного занятия с целью подготовки организма спортсмена к успешному выполнению предстоящей работы. Разминка повышает

возбудимость сенсорных и моторных нервных центров, коры больших полушарий, усиливает деятельность желез внутренней секреции. Разминка усиливает деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышаются ЛВ, ЧСС.

Цель работы. Выявить, как влияет разминка на организм у студентов разных спортивных специализаций, разной степени тренированности.

Содержание. Исследование проводилось на 4 студентах факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина, занимающихся различными видами спорта. Стандартной нагрузкой было выполнение работа на велоэргометре в течение 5 минут. Мощность работы предельной для испытуемого постепенно возрастала доходя на 4-5 мин до максимальной.

Таблица – Динамика изучаемых показателей

Исследуем ая	До работы	Первая работа				Восстановление 1				Вторая работа				Восстановление 2			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЛВ (л)																	
1	11	15	28	30	36	24	12	11	11	20	20	28	31	28	12	12	11
2	12	20	22	23	26	23	20	17	14	20	25	26	26	20	16	14	12
3	8	24	38	16	30	18	18	16	18	10	12	12	13	12	11	5	4
4	14,8	48	45	49	52	48	40	36	18	30	29	31	38	28	21	14	
Ср.зн ач. ЛВ	11,45	26,75	33,25	29,5	36	28,25	22,5	20	15,25	20	21,5	24,25	27	22	15	11,25	6,75
ЧСС за 1 мин																	
1	72	108	108	114	138	120	102	96	78	120	138	150	168	126	102	96	77
2	77	108	120	126	130	138	102	96	72	114	120	138	144	132	108	96	72
3	60	72	78	84	102	138	94	78	60	60	96	108	114	150	108	90	60
4	78	114	144	150	180	132	96	84	78	126	144	150	180	108	96	84	78
Ср. знач. ЧСС	71,75	100,5	112,5	118,5	137,5	132	98,5	88,5	72	105	124,5	136,5	151,5	129	103,5	91,5	71,75



Исследование проводили на 4 испытуемых: испытуемый 1 – специализация волейбол, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 6 лет, 1 разряд; испытуемый 2 – специализация тяжёлая атлетика 22 года, стаж спортивной деятельности – 7 лет; испытуемый 3 – специализация футбол, 20 лет, стаж спортивной деятельности – 8 лет 1 разряд; испытуемый 4 – специализация спортивные единоборства, 22 года, стаж спортивной деятельности – 8 лет, 1 разряд.

Средние значения у испытуемых выполняемых вторую работу после трёх минутного отдыха ниже, чем средние значения у испытуемых выполняемых вторую работу после 15-ти минутного отдыха. Максимальные значения ЧСС до работы у четвёртого испытуемого, а минимальное значение у третьего. На третьей минуте первой работы максимальное значение у второго испытуемого, а минимальное у третьего. До второй работы максимальное значение ЧСС было у четвёртого испытуемого. В конце второй работы минимальные значения у третьего испытуемого, а максимальный показатель ЧСС у третьего обследуемого.

Выводы. Таким образом, анализ экспериментальных данных указывает на разную степень тренированности студентов разных

специализаций, выполняющих повторные нагрузки с различными интервалами отдыха. Среди них можно выделить хорошо тренированных и недостаточно тренированных студентов.

Литература

1. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. — 496 с.

2. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта / [сост.: Н.К. Саваневский, М.В. Головач] ; БрГУ имени А.С. Пушкина, каф. АФБЧ. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 29 с.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЁЖИ К БЕРЕМЕННОСТИ

Е.С. Пунько, 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В чем смысл жизни? Для одних этот вопрос риторический, для других ответ очевиден – в детях. Дети – цветы жизни. Но неужели это так же просто как вырастить цветок? Для многих это является большой проблемой.

Студенчество – самый счастливый возраст, полный приключений, возможностей, здоровья. Много студентов, не окончив институт, создают семьи и заводят детей. Это самый подходящий биологический возраст. Но некоторые сталкиваются с проблемами, которые можно было бы предупредить.

В наше время практически все женщины нуждаются в помощи при зачатии, во время беременности и непосредственно при появлении на свет малыша. По данным статистики более 50 % беременных женщин вынуждены на протяжении беременности лежать на сохранении. И это не прихоть врача или роженицы – это необходимость, вызванная непосредственными осложнениями влияющих на жизнь будущей матери ребёнка.

Содержание. Существует несколько методик, которые помогут подготовить организм к предстоящей нагрузке, однако для начала необходимо провести ряд подготовительных мероприятий.

Для начала необходимо пройти полное медицинское обследование. В том числе на скрытые инфекции и даже кариес. Как уже давно известно, здоровье зубов влияет на общее состояние организма. Не зря в древние

времена, здоровье человека определялось по состоянию его зубов. Так же недавние исследования пришли к выводу, что кариес может вызвать преждевременные роды.

Что же касается вредных привычек – о них нужно забыть и сделать это не позднее, чем за полгода до планируемой беременности. То же самое касается употребления кофеина, антибиотиков и других лекарств, которые имеют непосредственное влияние на плод. Пересмотрите свой образ жизни: достаточно ли вы спите, не слишком ли много работаете, достаточно ли времени проводите на свежем воздухе? Постарайтесь привыкнуть к длительным прогулкам на свежем воздухе, неустойчивым занятиям спортом, правильному питанию.

В связи с тяжелой экологической ситуацией в Беларуси (последствия аварии на Чернобыльской АЭС) будущим родителям рекомендуется приём витамина В и фолиевой кислоты.

Перед беременностью необходимо укреплять спину, пресс и суставы, так как во время беременности они примут на себя основную нагрузку.

Рассмотрим несколько упражнений.

1. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Оканчиваем упражнение обычной ходьбой.

2. Упражнения для мышц живота.

- «Ножницы». Исходное положение лёжа на полу с плотно прижатой поясницей к полу. Ноги поднимаются вертикально вверх. Немного разводятся и сразу скрещиваются, при этом нужно следить за коленями, что бы они не сгибались.

- «Скручивания». Исходное положение, лёжа на полу с плотно прижатой поясницей к полу. Ноги согнуты в коленях, ладони соединены на затылке, локти прижаты к полу. На выдохе голова и плечи отрываются от пола, на вдохе возвращается и исходное положение.

- «Боковые скручивания». Исходное положение такое же как при «Скручивании», только правая ступня стоит на левом колене. Правая ладонь на животе, левая за головой. На выдохе приподнимитесь, потянувшись левым плечом к правому колену, на вдохе – опуститесь на пол.

3. Упражнения для мышц спины.

«Брасс». Исходное положение лежа на животе. Ноги вытянуты и прижаты к полу. Руки вытянуты вперед. Не поднимая головы вверх, оторвите верхнюю часть туловища, совершая руками плавные движение вверх-вниз, как при плавании брассом.

«Кроль». То же исходное положение. Верхняя часть туловища прижата к полу. Работаем ногами, как будто плывём кролем.

4. Упражнения для мышц бедра.

Лежа на левом боку, вытяните прямую правую ногу, согните левую, поставив ее перед правой ногой на уровне колена. Поднимайте правую ногу вверх, натянув носок на себя.

И помните, во время беременности вы обязательно наберёте «лишние килограммы». Лишний вес может стать большой проблемой, особенно на последних месяцах беременности, а недостаток веса, наоборот, может привести к рождению слабого ребенка. Чтобы быстро избавиться от лишнего веса, организм должен быть в норме до беременности. Не забудьте про подсчёт индекса массы тела, это поможет Вам определить свою норму. Индекс массы тела рассчитывается по формуле: $I = \frac{m}{h^2}$, где: m — масса тела в килограммах, а h — рост в метрах. Норма индекса массы тела равна 18,5-25.

Мы провели исследование 30 студенток на 4 курсе, факультета иностранных языков БрГУ имени А.С. Пушкина. Исходя из полученных данных, средний возраст учащихся равен 20,9 годам, рост – 168,5, вес – 58,7, а индекс массы тела – 20,6. У большинства студенток параметры в норме. Самый большой индекс массы тела равен 24,4, что является нормой. Однако, были выявлены проблемы по недостатку веса. У одной студентки была сильно выражена недостача веса, её индекс массы тела составлял 16,3. Так же ещё у троих студенток индекс массы тела был занижен. Он был равен от 16,5 до 18,4. Исходя из этого, многочисленных проблем с весом у студенток не наблюдается, а те проблемы, что имеются, легко поддаются корректировке.

Но не следует заострять внимание только на девушках. Не маловажное значение имеет здоровье будущего отца. Ему так же необходимо пройти полное медицинское обследование, отказаться от вредных привычек – употребления алкоголя и курения. И алкоголь, и никотин оказывают крайне негативное влияние на мужскую репродуктивную систему. Учеными установлено, что, если от никотина организм очищается быстрее, то очистка организма от алкоголя – процесс более длительный: на его устранение понадобится около 3-х месяцев. Необходимо принимать поливитамины, а так же полноценное питание с ограничением жиров и достаточным количеством белков, из которых 30-40% должны иметь животное происхождение.

Заключение. Планирование беременности – это очень важный этап, обязательный перед рождением ребенка. Он позволяет предупредить множество проблем и рисков, что в результате дает возможность паре выносить и родить здорового малыша. Хотя рекомендаций много и всех их выполнить не возможно, каждый должен постараться выполнить тот

максимум, на который он только способен, так как от него непосредственно зависит здоровье его будущих детей.

Литература

1. Доценко, В.А. Питание при беременности: Руководство по питанию для будущих матерей / В.А. Доценко, Е.А. Островская. – СПб.: Нева, 2003. – 128 с.
2. Смирнова, И.В. Беременность, роды, материнство. Идеальная программа подготовки / И.В. Смирнова. – СПб.: Вектор, 2008. – 208 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

А.С. Радкович, 3 курс, факультет ЭИС (БрГТУ)

Научный руководитель – *Н.И. Козлова*, канд. пед. наук, доцент

Введение. Студенчество представляет особую социальную группу с характерными специфическими условиями жизнедеятельности, находящуюся в зоне действия многих неблагоприятных факторов. В этот период жизни происходит изменение социального статуса и прежнего стереотипа поведения, мышления, организации учебной деятельности.

Проведенные исследования показывают, что процесс обучения в вузе связан в том числе и со снижением двигательной активности – за счет увеличения затрат времени на учебную деятельность. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению физической работоспособности студентов. Стремительно увеличивается число функциональных нарушений.

Уже более 80% старшеклассников имеют хронические болезни. Одним из основных заболеваний является нарушение опорно-двигательного аппарата: неправильная осанка, искривление позвоночника, плоскостопие.

Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии.

Содержание. Для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, определяют цель и задачи занятий физическими упражнениями, подбирают систему средств физической культуры, а также непосредственные формы самостоятельных занятий. Подбор форм

самостоятельных занятий зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности занимающихся.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой занимающимися физической культурой и спортом, всех студентов распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную, подразделяющуюся на группы «А», «Б» и «В».

В группе «А» занимаются студенты, имеющие заболевания органов зрения, ЛОР-органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функций эндокринной и нервной систем;

В группу «Б» зачисляются студенты с заболеваниями органов брюшной полости, малого таза и почек, с нарушениями жирового и водно-солевого обмена;

В группе «В» занимаются студенты, заболевания которых связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции.

Организация и методика учебного процесса в специальной медицинской группе имеет свои особенности. Преподаватель физического воспитания должен ориентироваться в классификации различных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, уметь определить физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний, знать условные сроки допуска студентов к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний [1].

В данной работе более подробно рассмотрена работа со студентами с проблемами неправильной осанки и плоскостопия. *Осанкой* мы называем привычное положение тела, наиболее благоприятное для сохранения равновесия и функциональной деятельности всех органов и систем человека. Правильная осанка: голова держится прямо, позвоночник умеренно изогнут. В положении правильной осанки человек, встав спиной плотно к стене, касается ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, при этом все линии правой и левой сторон симметричны.

Нарушения осанки бывают функциональными и фиксированными.

Определить их легко:

– студент с функциональными нарушениями по заданию преподавателя и с его помощью может принять положение правильной осанки;

– студент с фиксированными нарушениями сделать этого не может.

Функциональные нарушения часто появляются вследствие неправильного обращения родителей с детьми в раннем возрасте (носят ребёнка на одной и той же руке, водят за одну и ту же руку, используют мебель не по росту, не выполняют с раннего детства элементарные

физические упражнения). Нарушению осанки также способствует плоскостопие, его симптомами являются быстрая утомляемость ног, боли при ходьбе, беге и стоянии.

Значительное место в лечении плоскостопия занимают физические упражнения, раннее применение которых предупреждает атрофию и ослабление мышц, поддерживающих свод стопы. К данной группе относятся упражнения на бревне, лазание по канату, различные движения стопой в положении сидя, «подгребание» песка, упражнения с противодействием на стопу, катание ногами мячей и другое. Следует обращать внимание на правильную установку стоп при ходьбе и стойках. Ходьба с развернутыми носками, на внутренней стороне стопы способствует прогрессированию заболевания. В связи с этим был разработан комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета:

1. Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности рук, положенных друг на друга, локти в стороны (прямое положение туловища и ног проверяет учитель). Руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища.

2. И. п. – то же. Приподнять обе ноги, руки вверх, тянуться в направлении рук головой.

3. И. п. – то же. Отвести назад и приподнять руки и ноги – «рыбка».

4. И. п. – то же. Приподнять голову и грудь, руки вверх, прямые ноги назад, сохраняя это положение тела, несколько раз качнуться – «лодочка».

5. Лежа на спине. Через стороны руки вверх, потянуться, не поднимая головы, плеч и туловища.

6. И.п. – то же. Руки вверх, одновременно приподнимая прямые ноги. Потянуться вверх, стараясь не отрывать поясничный отдел позвоночного столба от опоры.

7. И.п. – то же, но с попеременным скрещиванием прямых ног.

В качестве симметричных корригирующих упражнений могут быть использованы упражнения мышц брюшного пресса и спины из исходных положений лежа при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночного столба.

Гимнастические упражнения представляют собой специально подобранные сочетания естественных для человека движений, разделённых на составные элементы. Применяя гимнастические упражнения, избирательно воздействуя на отдельные мышечные группы или суставы, можно совершенствовать общую координацию движений, восстанавливать и развивать силу, быстроту движений и ловкость.

Заключение. Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению

организма, повышению сопротивляемости его заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии. Внедрение комплекса разработанных упражнений в учебный процесс студентов групп СМГ способствует выработке правильной осанки у студентов с функциональными и фиксированными нарушениями.

Литература

1. Куликов, В. П. Потребность в двигательной активности / В. П. Куликов, В. И. Киселев / Новосибирск : Наука, 1998. – 144 с.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИИ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

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

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

Введение. Регулярные занятия физическими упражнениями уменьшают вероятность возникновения многих заболеваний. 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.

От состояния и функционирования щитовидной железы в большой степени зависят наше настроение, поведение, самочувствие и сон. Ведь эта железа влияет на работу всех органов человека. Сбой в работе этой маленькой железы приводит к развитию многих заболеваний других органов.

Содержание. Во время занятий обязательно проводится контроль дыхания и частоты пульса. Увеличение частоты пульса при гипертиреозе (состояние, которое характеризуется повышением функции щитовидной железы) не должно превышать половину исходного. Упражнения нужно выполнять в медленном темпе. С большой осторожностью выполняются статические дыхательные упражнения с задержкой при выдохе. При этом следует учитывать длительность выполнения упражнения, интенсивность, интервалы отдыха между повторениями, количество повторений, полное расслабление.

Чтобы улучшить свою физическую форму и успокоить нервы, людям с повышенной функцией щитовидной железы нужно посещать занятия на растяжку - например, пилатес или йогу. Также им подходят спокойные танцевальные уроки и плавание.

Физическая культура при гипертиреозе исключает различные наклоны, повороты туловища и головы с разных исходных положений. Нельзя выполнять физические упражнения в быстром темпе и с отягощением. Резко менять положение тела не рекомендуется. Во время занятий не должно быть отрицательных эмоций.

При гипертиреозе регулярные физические упражнения повышают уровень энергии, настроение, помогают справиться с бессонницей.

На 50-60% от исходного допускается увеличение пульса при гипотиреозе. Темп выполнения упражнений медленный или средний. От степени и тяжести заболевания щитовидной железы зависит и выбор лечебной физкультуры (формы и средства). Длительность занятия – 5-30 минут.

Аэробные упражнения - прогулки, плавание, велотренажер, помогают увеличить выработку гормонов (у кого низкий уровень) в щитовидной железе, уменьшают побочные негативные эффекты заболеваний “щитовидки”, нормализуют работу сердечно - сосудистой системы, повышают уровень обмена веществ, улучшают настроение.

Если во время занятий возникли длительные и острые боли, необходимо немедленно остановиться и обратиться к врачу. Студенты с заболеваниями щитовидной железы должны быть очень осторожными, так как мышечная слабость и низкий уровень энергии - общая проблема людей с этими болезнями.

Умеренные физические нагрузки очень полезны при заболеваниях щитовидной железы, кроме того, они улучшают работу сердца, дыхательной системы, мышц и снижают уровень холестерина. Тренировки ни в коем случае не должны быть изнурительными.

Преподавателю физкультуры следует помнить, что у больных способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья.

Заключение. Физическое здоровье будущего специалиста необходимый элемент успеха и благополучия профессиональной

деятельности. Современное общество предъявляет к специалисту высокие требования, соответствовать которым может только здоровый человек. 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 [и др.]; Под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416с.

2. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное методическое пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

О.С. Рахацевич, 4 курс, ф-т иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Кинезиология – наука о механике движений человека. Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребёнка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Содержание. Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

1. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
2. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
3. От детей требуется точное выполнение движений и приёмов;
4. Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Хотелось бы обратить внимание ещё на несколько важных моментов при проведении подобных упражнений:

- кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающий эффект;
- самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована;
- под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительные изменения.

Необходимо помнить о комплексном подходе и во время каждого занятия применять упражнения из следующих групп:

- упражнения на развитие тонкой моторики кистей рук, координации движений, графических навыков и пространственной ориентации;
- упражнения на развитие различных видов восприятия внимания и памяти;
- дыхательно-координационные упражнения;
- упражнения для профилактики нарушения зрения;
- упражнения, формирующие различные виды мыслительных операций

Примеры кинезиологических упражнений:

1. «Колечко» Поочерёдно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем от указательного до мизинца. Более сложный вариант – пальцы одной руки поочерёдно соединяем с большим от указательного до мизинца, одновременно пальцы другой руки от мизинца к указательному.

2. «Кулак-ребро-ладонь» Три положения руки последовательно сменяют друг друга: сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь. Выполняем сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Повторяем 8-10 раз, постепенно увеличивая темп. При затруднениях помогаем командами («кулак – ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.

3. «Лезгинка» Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак разворачиваем пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

4. «Змейка» Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. «Зеркальное рисование» Берём в обе руки по карандашу, рисуем одновременно обеими руками зрительно – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется деятельность обоих полушарий головного мозга.

6. «Ухо-нос» Лево́й рукой берёмся за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Отпускаем одновременно ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».

7. «Ленивые восьмёрки» Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно, глаза смотрят на большие пальцы.

Упражнения, направленные на согласованную работу полушарий мозга.

На карточке размером с почтовую открытку нарисовать две пересекающиеся линии в виде символа X. Зафиксировать взгляд на пересечении этих линий, выполняя упражнения:

1. «Колено-локоть». Стоя поднять левую ногу, согнутую в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. (8-12 раз). Это упражнение можно использовать и в диагностических целях: для оценки координации.

2. «Паровозик». Правую руку положить на левое плечо, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперёд, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

3. «Параллельные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой же ноги, а ладонью правой руки – до колена правой ноги. Одноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно то с одной стороны тела, то с другой. Сделать 8–12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные предварительно на бумаге или на классной доске две вертикальные параллельные линии.

Заключение. Мозговая гимнастика эффективна и доступна для всех. Она улучшает способность к обучению и качество исполнения любой деятельности и на любом уровне, во всем, что касается действий, включающих сознание. Благодаря тому, что эти упражнения снижают стресс, улучшается общее состояние здоровья. Двигательная реакция служит внутренним стимулом, подкрепляющим полученный навык и побуждающим к дальнейшим занятиям. Кинезиологические упражнения полезны не только детям с правополушарным, но и с левополушарным типом. Благодаря двигательным упражнениям происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного взаимодействия, что

способствует детской стрессоустойчивости при обучении в школе. Под влиянием кинезиологических тренировок в коре головного мозга происходят положительные структурные изменения. Кинезиологические методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности мозга.

Литература

1. Любимова, Н.А. Кинезиология, или природная мудрость тела/ Н.А. Любимова. – СПб.: Невский проспект, 2005. – 192 с.
2. Сазонов, В.Ф. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: учебно-методическое пособие / В.П. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов. – Рязань: РГПУ, 2000. – 48 с.
3. Сиротюк А.Л. Психофизиологические основы обучения школьников: Учебное пособие для вузов / А.Л. Сиротюк. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 224 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Е.В. Резанович, 3 курс, ф-т физвоспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Спортивная аэробика (СА) – сложнокоординированный, ациклический вид спорта с атлетической направленностью, соревновательная программа которого сочетает высокоинтенсивные движения под музыкальное сопровождение, акробатические упражнения и упражнения на силу и гибкость. Она возникла на основе оздоровительной аэробики, имеет общее название и одинаковую технику базовых движений [1]. Выполнение упражнений СА вызывает глубокие функциональные сдвиги в организме спортсмена и сопровождается ритмичным дыханием. Такую работу сравнивают с бегом на 800 м, являющимся примером экстремальной физической деятельности в зоне смешанного (аэробно-анаэробного) энергетического обеспечения [2].

Огромнейшее влияние оказывает аэробика на сердечно-сосудистую систему. Сердце человека, не привыкшего к физическим нагрузкам, за одно сокращение (систола) в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, т.е. за минуту 3,5-5 л. Систематические тренировки способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжёлых

физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это свидетельствует о возможности развития резервной мощности сердца.

Эффект тренированности организма состоит в благотворном влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов и ниже в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца (диастола), в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. Кроме того, при легкой нагрузке сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений [3].

Цель работы – исследовать физиологические сдвиги кардиореспираторной системы в организме в период выступления у спортсменов специализирующихся в спортивной аэробике.

Содержание. Исследование проводилось на 5 студентах факультета физического воспитания БрГУ им. А.С. Пушкина, занимающихся спортивной аэробикой. Испытуемые выполняли стандартную для всех работу: показательное выступление в течение 90 секунд. У испытуемых измеряли ЧСС до начала работы и после её. Полученные данные ЧСС были подвергнуты статической обработке и представлены в таблице и на рисунке.

Таблица – Показатели ЧСС у испытуемых до и после работы

Испытуемый №	До работы	После работы
1	72	176
2	77	172
3	73	182
4	68	169
5	74	178
Средние значения ЧСС, уд./мин	72,8	175,4



Рисунок – Средние показатели ЧСС у испытуемых до и после выполнения работы.

Исследование проводилось на пятерых испытуемых занимающихся спортивной аэробикой: испытуемый 1 – 20 лет, стаж спортивной деятельности 4 года; испытуемый 2 – 20 лет, стаж спортивной деятельности 4 года; испытуемый 3 – 18 лет, стаж спортивной деятельности 1 год; испытуемый 4 – 18 лет, стаж спортивной деятельности 1 год; испытуемый 5 – 19 лет, стаж спортивной деятельности 3 года.

Максимальное значение ЧСС до работы было у второго испытуемого, а минимальное значение у четвертого. После выполненной работы максимальное значение у третьего, а минимальное значение ЧСС у четвертого.

Заключение. Таким образом, анализ экспериментальных данных указывает, что показатели ЧСС у студентов факультета физического воспитания, занимающихся спортивной аэробикой, находятся в пределах физиологической нормы.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пос. для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Борилкевич, В.Е. Сравнительная физиологическая характеристика спортивной аэробики / В.Е. Борилкевич [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 44.
3. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1989. – 369 с.

АНАЛИЗ КЛАССИФИКАЦИЙ ИГР, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – *С.А.Сурков*, старший преподаватель

Введение. Игры на воде являются важным средством разностороннего физического воспитания. Они способствуют развитию физических и умственных возможностей, воспитывают волю, чувство коллективизма и товарищества. Поэтому подвижные игры в воде особенно широко применяются при обучении плаванию любом возрасте.

Содержание. Игры условно можно поделить на группы в зависимости от: 1) условий проведения (бассейн или водоем) 2) задач, которых нужно решить в ходе обучения плаванию.

Чаще всего игры подбираются по принципу соответствия цели и задачам, стоящим перед обучением. Так первоначально проводятся с занимающимися игры, имеющие характер подготовки к умению плавать. Они делятся на:

- Игры по ознакомлению со свойствами воды. Например: «Морской бой», «До пяти», «Пролезь в круг».
- Игры, обучающие погружению и всплытию. «Поливаем цветочки», «Пройди под мостом», «Спящий крокодил».
- Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде. «Морская звездочка», «Медуза», «Осьминог».
- Игры, способствующие выработке навыка скольжения. Например: «Стрела», «Винт», «Торпеды и корабли».
- Игры, обучающие дыханию. «Пузыри», «Эстафета с бегущей игрушкой».
- Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения. «Мотор», «Пароход», «Борьба за мяч».
- Игры по овладению простейшими прыжками. «Скатывание в воду», «Каскад», «Клоунада».

С точки зрения теории физического воспитания процесс обучения какому-либо действию, выше перечисленной классификации, делится на три последовательных этапа:

1. Этап начального обучения плаванию - стадия, на которой формируются основы, или предпосылки умения.
2. Этап углубленного обучения плаванию - стадия, на которой образуется собственно умение в его целостных контурах и деталях.

3. Этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык. И поэтому в каждом разделе обучения для соответствующих игр различают три фазы:

- а) игры для начального обучения;
- б) игры для закрепления пройденного материала;
- в) игры для повторения старого материала.

Для введения разнообразия в занятия и для обогащения внутреннего мира существует еще одна классификация игр, которая разделяет игры:

Командные. Относят те игры, в которых участники делятся на команды, и действия каждого игрока, его умения и энергия направлены на достижения командного успеха.

Некомандные. Относят те игры, которые проводятся без разделения участников на команды. В них каждый игрок самостоятельно решает поставленную перед ним задачу.

Сюжетные. Игры, освоенные на определенной тематике. Они с успехом применяются при обучении плаванию детей. Наиболее типичные – «Хоровод», «Охотники и утки» и другие.

Бессюжетные. Строятся на выполнении участниками в соревновательной форме предлагаемых упражнений. Наиболее успешно данные игры применяются при начальном обучении плаванию, когда тренировка проводится в игровой форме. К бессюжетным относятся следующие игры: «Кто дальше», «Стрелки», «Кто первый», «Поймай воду», «Кто быстрее» и другие.

Не редко при обучении плаванию студентов, а чаще для закрепления пройденного материала используют соревновательные игры. Они способствуют мотивации учащихся, вырабатывают интерес к занятиям, наполняют эмоциональным зарядом и позволяют закрепить или совершенствовать приобретенные навыки.

Заключение. Таким образом, игровой метод обучения плаванию студентов обеспечивает необходимую заинтересованность молодых людей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения.

Литература

1. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для ВУЗов / А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 368 с.

2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. – М.: Academia, 2005. – 432 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

Е.А. Рыбачук, 2 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Однако не всегда содержание обучения, по этому предмету, находится в соответствии с современной теорией плавания. Непрерывно совершенствуются формы и методы преподавания, систематизируются упражнения в плавании, изучается техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов ведущих пловцов планеты.

Большое значение для дальнейшего расширения возможностей, является применения различных средств плавания, в практике работы со студентами, имеет оптимизация преподавания этой дисциплины. Так, например, включение в учебный процесс новых технологий проведения занятий.

Содержание. Нередко занятия по плаванию со студентами проводят преподаватели разных спортивных специализаций, которые испытывают затруднения при подборе средств, выборе методов и методических приемов обучения. Используя критерии дифференцированной оценки, в своей работе, преподаватели смогут «увидеть» степень значимости ошибок своих студентов, а в разделе обучение технике спортивных способов плавания, подобрать упражнения, корректирующие данную ошибку. Тематический план занятий для студентов позволит определить последовательность изучаемых способов плавания и установить оптимальную продолжительность изучения элементов каждого способа.

Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию взрослых людей и проведения занятий со студентами используются бассейны, так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть. Стандарным оборудованием являются: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др. Для проведения занятий по плаванию желательно иметь

следующий инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.

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: спортивного совершенствования, подготовительное и специальное. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется в начале учебного года с учетом состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности. Целевой установкой является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Необходимо учитывать специфику преподавания дисциплины плавание в не физкультурном вузе, 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. 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 занятия должен проявлять терпеливость и неторопливость в изучении упражнений, и тогда успех в овладении спортивным 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. Средства начального обучения должны включать упражнения для освоения с водой и для изучения облегченных способов плавания. Исследования показали, что наиболее приемлемым для начального 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 на данном этапе возрастного развития должны обеспечивать максимальный оздоровительный эффект, способствовать активизации двигательного режима. Обязательными требованиями к средствам начального обучения являются их максимальное разнообразие, широкое использование игровых форм, которые должны обеспечивать высокий эмоциональный фон занятий, так как монотонные упражнения отрицательно сказываются на результатах обучения плаванию.

Исходя из того, можно сделать заключение о целесообразности одновременного обучения всем спортивным способам плавания. Сначала изучаются движения руками в кроле на груди, движения ногами брассом, а также движения ногами и туловищем в способе "дельфин". Затем осваиваются все остальные элементы спортивных способов плавания и их согласование.

Результаты. Такой подход обеспечивает эффективное освоение техники плавания, способствует повышению интереса к занятиям, позволяет освоить технику всех спортивных способов плавания с минимальным количеством ошибок. Кроме того, разнообразие элементов техники плавания необходимо для создания базы движений, что не только важно в отношении школьников этого возраста, но и является незаменимым условием для успешного формирования двигательной функции в последующие возрастные периоды.

В отличие от существующей методики обучения плаванию, которая без учета двигательной предрасположенности занимающегося рекомендует первоначальное обучение кролю на груди, одновременное освоение элементов всех спортивных способов плавания позволяет учитывать индивидуальные особенности и дает возможность впоследствии выбрать наиболее приемлемый способ плавания.

Литература

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания : учебник / И.Л. Гончар. – Минск : Четыре четверти ; Экоперспектива, 1998. – 125 с.
2. Савельев, Ю.М. Преподавание курса плавания в ИФК для студентов, специализирующихся в разных видах спорта : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.М. Савельев ; МГПУ. – М., 2987. – 123 с.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ УТОМЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

М.М. Савицкая, 3 курс, ф-т физвоспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Утомление – это функциональное состояние организма, проявляющееся во временном снижении работоспособности, в изменениях физиологических функций.

При утомлении со стороны центральной нервной системы отмечаются нарушение межцентральных взаимосвязей в коре головного мозга, ослабление условно-рефлекторных реакций, неравномерность сухожильных рефлексов, а при переутомлении – развитие неврозоподобных состояний. Изменения сердечно-сосудистой системы характеризуются тахикардией, лабильностью артериального давления, неадекватными реакциями на дозированную физическую нагрузку, некоторыми электрокардиографическими сдвигами.

В крови снижается количество эритроцитов и гемоглобина, отмечается лейкоцитоз, несколько угнетается фагоцитарная активность лейкоцитов и уменьшается количество тромбоцитов. При переутомлении иногда отмечают болезненность и увеличение печени, нарушение белкового и углеводного обмена. Изменения возникают в первую очередь в тех органах и системах, которые непосредственно осуществляют выполнение профессиональной деятельности. При физической работе - это мышечная система и двигательный анализатор. Одновременно изменения могут появляться в тех системах и органах, которые обеспечивают функционирование этих основных работающих систем – дыхательной, сердечно-сосудистой, крови и др.

Цель работы. Изучить физиологические сдвиги, возникающие в результате утомления при циклической работе разной мощности у студентов разных специализаций и разной степени тренированности.

Содержание. Исследование проводилось на 7 студентах факультета физического воспитания БрГУ имени Пушкина, занимающихся разными видами спортивной специализации и разной степени тренированности.

Стандартными нагрузками были: 1. Выполнение работы на велоэргометре с мощностью 200 Вт. 2. Максимальная работа на велоэргометре с постепенным увеличением мощности [1].

У испытуемых измеряли частоту сердечных сокращений, артериальное давление, время реакции до и после выполненной стандартной нагрузки. У испытуемых было разное время отдыха между первой и второй работами: 3 и 20 минут. Полученные данные ЧСС были

подвержены статической обработке и предоставлены в таблицах 1 и 2; графике.

Таблица 1 – Показатели ЧСС у испытуемых с трехминутным отдыхом после первой работы

Испытуемый №	До работы	Первая работа			Интервал отдыха	До работы	Вторая работа			
		1	2	3			1	2	3	4
1	75	99	101	108	3 мин	75	102	98	101	107
2	76	92	117	104	3 мин	74	83	87	92	92
3	71	124	127	142	3 мин	100	150	166	170	172
4	79	80	88	105	3 мин	128	120	120	140	145
Ср. значение	75,2	98,7	108,2	114,7		94,2	113,7	117,7	125,7	129

Таблица 2 – Показатели ЧСС у испытуемых с двадцатиминутным отдыхом после первой работы.

Испытуемый №	До работы	Первая работа			Интервал отдыха	До работы	Вторая работа			
		1	2	3			1	2	3	4
5	70	100	98	109	20 мин	71	102	120	125	128
6	74	90	81	90	20 мин	72	95	92	120	137
7	98	107	106	110	20 мин	90	120	128	128	130
Ср. значение	80,6	99	95	103		77,6	105,6	113,3	124,3	131,6

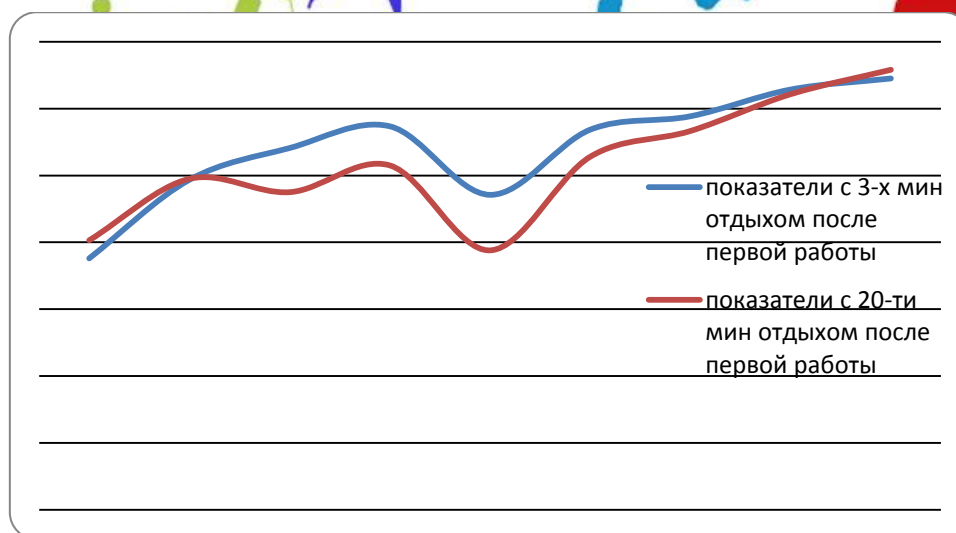


Рисунок - Средние показатели ЧСС у испытуемых, выполняющих нагрузки с разными промежутками времени отдыха после первой работы

Исследование проводилось на семи испытуемых: испытуемый 1 – Писаревич Игорь, специализация – футбол, стаж спортивной деятельности – 5 лет, 19 лет, состояние на момент исследования хорошее; испытуемый 2 – Кривченя Михаил, специализация – футбол, стаж спортивной деятельности – 10 лет, 19 лет, состояние хорошее; испытуемый 3 –

Краченко Павел, специализация – легкая атлетика, стаж спортивной деятельности – 10 лет, 19 лет, состояние хорошее; испытуемый 4 – Пукович Виталий, специализация – футбол, стаж спортивной деятельности – 10 лет, 19 лет, состояние хорошее; испытуемый 5 – Иванюк Виталий, специализация – футбол, стаж спортивной деятельности – 5 лет, 19 лет, состояние хорошее; испытуемый 6 – Василюк Сергей, специализация – легкая атлетика, стаж спортивной деятельности – 3 года, 19 лет, состояние хорошее; испытуемый 7 – Яриванович Руслан, специализация – карате, стаж спортивной деятельности – 11 лет, 19 лет, состояние хорошее.

До работы самый низкий показатель был у испытуемого №3 самый высокий у испытуемого №7. Во время 1 работы максимальное значение ЧСС у испытуемого №3, а минимальное у №4, во время выполнения второй работы максимальное значение ЧСС достигло у испытуемого №4, а минимальное значение у испытуемого №5.

Заключение. Таким образом, анализ экспериментальных данных указывает на разную степень восстановления студентов разных специализаций выполняющих циклическую работу, с различными интервалами с различными интервалами отдыха. При этом оптимальный интервал отдыха составил 20 минут, что и подтверждается экспериментальными данными.

Литература

1. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта / [сост.: Н.К. Саваневский, М.В. Головач] ; БрГУ имени А. С. Пушкина, каф. АФБЧ. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 29 с.

ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ

М.М. Савицкая, студентка 3 курса, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В современном образовании все явственнее обнаруживаются тенденции, позволяющие говорить о его переходе в новое качественное состояние. Становясь основанием культуры, образование все более ориентируется на утверждение сущностного личностного начала в человеке.

Гуманизация образования может быть сегодня представлена как тенденция к стремлению возвышения человека, к наиболее полному

воплощению в нем человеческой личности, что не является откровением педагогической мысли для нашего времени [2, с. 181].

Физическая культура, как и любой другой вид культуры, играет существенную роль в развитии личности. Физическое воспитание располагает мощным арсеналом общечеловеческих ценностей, приобщение к которым создает предпосылки для убеждения в значимости оптимальной двигательной активности, для саморазвития и самосовершенствования.

Л.П. Матвеев [1, с. 158–180] придает большое значение воздействию физических упражнений на формирование физически совершенного тела, его идеальных форм, совершенствование морально-волевых качеств, развитие интеллекта. Разностороннее комплексное воздействие физических упражнений стимулирует проявление творческих способностей, формирует потребность в постоянном углублении знаний, приобщает к различным видам искусства.

Целью исследования является определение показателей скоростно-силовой направленности у студенток занимающихся аэробикой.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы:

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

Исследование проводилось в 2013 году. В исследовании приняли участие студентки 1–4 курсов факультета физического воспитания, занимающиеся аэробикой. Проводилось тестирование скоростно-силовых способностей на примере прыжка в длину с места.

Содержание. Рассматривая динамику изменений показателей в прыжке в длину с места студенток, занимающихся аэробикой, следует отметить, что результаты от курса к курсу имеют волнообразную кривую. Так студентки на 1 курсе имели показатели в прыжке в длину с места равные 197,0 на 2 курсе их результаты понизились до 190,0 см, на 3 курсе идет незначительный подъем показателей, достигших 192,0 см, а на 4 курсе результаты резко снижаются и составляют 180 см.

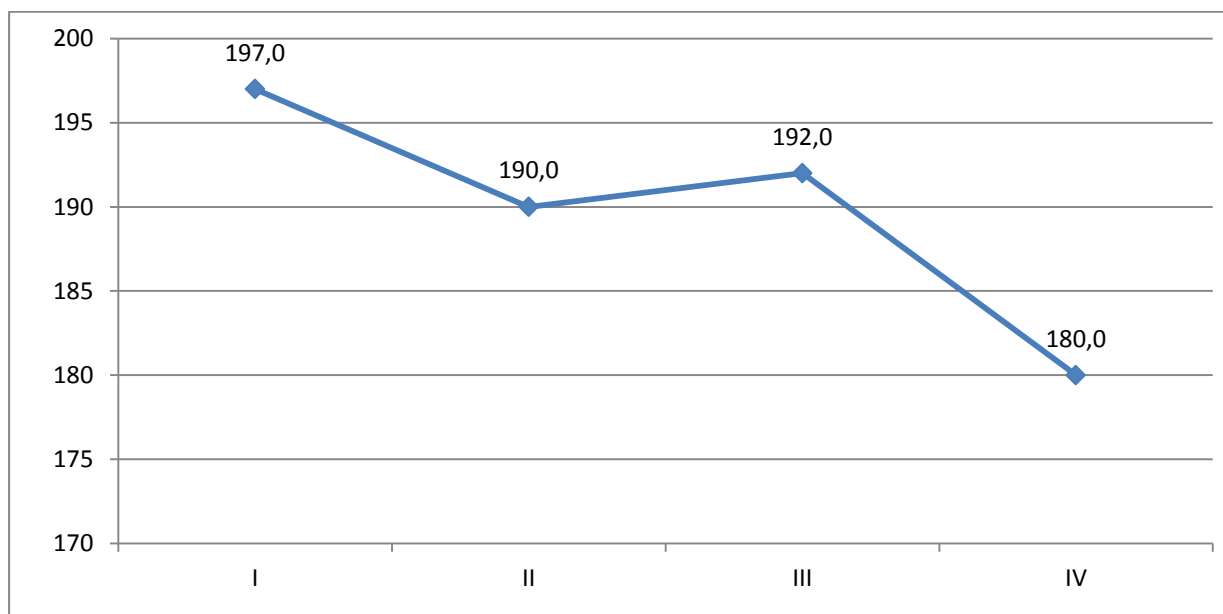


Рисунок – Показатели прыжка в длину с места студенток факультета физического воспитания, занимающихся аэробикой

Заключение. Анализ результатов скоростно-силовой направленности (на примере прыжка в длину с места) показал, что у студенток, занимающихся аэробикой к четвертому году обучения результаты ухудшаются.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания : теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 158–180.
2. Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. – М. : Издательская корпорация «Лотос», 1999. – С. 181.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ

Я.А. Садомова, 4 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В настоящее время стало очевидным, что молодое поколение не заинтересовано и не хочет заниматься спортом. Однако

ситуация начинает изменяться, наблюдается иная динамика. Молодёжь постепенно начинает втягиваться в здоровый образ жизни, который прививается сначала в школе и продолжает развиваться в университете. Так же начинают играть роль различные СМИ, пропагандирующие здоровый образ жизни, красивое телосложение и здоровье. Но не каждый может пойти на изменение своего привычного образа жизни и отсюда проблемы со здоровьем.

Содержание. Научные исследования показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем, кроме как учебной дисциплины в университете. Студенты-старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культуры и спортом. Можно выделить несколько факторов влияющих на здоровье студентов и которым нужно следовать, но они не всегда соблюдаются.

Первым в этом списке можно выделить правильный режим дня, по которому нужно соблюдать свой подъём, питание, время на учёбу и работу, отдых и спортивные занятия. Но именно здесь у студента возникает проблема, поскольку он не может правильно составить свой режим дня. Отсюда возникает перенапряжение, нагрузка и утомление, как от умственной и от физической деятельности.

Дальше выделяем сон. Главная составляющая, поскольку во время сна организм отдыхает, восстанавливается и накапливает силы. И тут упомянутая проблема, которая вытекает из вышесказанного. На сон просто не хватает времени.

Так же важную роль играет правильная рационализация умственного и физического труда. Чтобы не было утомления нужно временно переключиться на другую деятельность, например пробежка, гимнастика или прогулка по парку.

Цель работы – изучение мотивации и факторов, влияющих на потребность студента к спортивным занятиям внеучебное время.

Методы. Для выявления результатов студента исторического факультета, мною было проведено анкетирование, в опросе которой участвовало 60 студентов 4 курса.

Результат исследования. Первый вопрос предполагал выяснить, занимаются ли вообще студенты спортом, не считая уроков физической культуры в университете, и если занимаются, то как часто.

Опрос показал, что 47% занимаются спортом 2-3 раза в неделю, 23% занимаются каждый день, 22% не занимаются вообще, 8% занимаются один раз в неделю.

Второй вопрос позволил выяснить, какие спортивные занятия посещают студенты. 45% занимаются дома, 23% ходят в спортивный зал, 22% дали свои ответы, 10% занимаются спортом.

Третий вопрос даёт возможность определить, как проводится активный отдых. 70% проводят активно, занимаясь спортом, туризмом, 30% не проводят его никак.

Следующий вопрос открывает нам, что побуждает студентов к занятиям спортом. 25% высказались за улучшение здоровья, 5% за удовлетворение потребностей в движении, 2% стремление показать свои способности, 7% улучшение физической подготовки, 8% улучшение самочувствия, 15% снизить вес, 38% дали свой ответ.

На вопрос какие формы занятий нравятся по физической культуре ответили следующие: 17% высказались за аэробику, 10% за бег, 50% за силовые нагрузки, 14% ничего не нравится.

И на вопрос по какой причине студенты посещают занятия по физической культуре, ответили: 43% ради зачёта, 30% для поддержания спорта, 27% дали свои ответы.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что количество студентов занимающихся спортивными занятиями самостоятельно, всё таки присутствуют. Из 60 студентов, ежедневно занимаются только 14, остальное количество в зависимости от свободного времени. А 22 студента вообще ничем не занимается. Что показывает, насколько студенты не однородно участвуют в своём совершенствовании, в плане физической культуры.

Так же, следуя данным второго вопроса, можно сделать вывод, что 27 человек занимается дома. Скорее всего, на это влияют цены в тренажёрных залах, расстояние до спортивных комплексов, до которых после учёбы добираться сложно. Те студенты, которые указали на строку свой ответ, в большинстве своём проигнорировали и ничего не написали.

Большинство опрошенных не ответили на вопрос, какие меры стоит принимать для мотивации занятий спортом, видимо, они считают, что в этом нет необходимости. Но остальная часть считает, что стоит агитировать людей, проводить пропаганду здорового образа жизни, повысить актуальность физической культуры и спорта в жизни человека.

ФИЗКУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

А.В. Самойлович, 3 курс, географический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях является обязательной учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития.

Физическая культура и спорт способствуют воспитанию социально-активной молодежи, развитию двигательных и интеллектуальных способностей, сохранению и укреплению здоровья, формированию культуры здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом располагают большими оздоровительными, воспитательными и образовательными возможностями.[1]

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

Учебные занятия планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.[2]

Однако, эти возможности в полной мере не используются в вузах.

Особенно остро стоит проблема здоровья у студенческой молодежи. По материалам исследований М.Н. Алиева ежегодно в вузы поступают более 30 % выпускников общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Эта категория студентов имеет низкий уровень физической и функциональной подготовленности. По многим физическим показателям здоровья нынешняя молодежь уступает своим сверстникам предыдущих лет. При оценке физического состояния у юношей и девушек 17-18 лет, поступивших в вузы, в группе «здоровых» оказалось 6-8 %, а лиц, нуждающихся в постоянном медицинском контроле — 30-31 %. При обследовании физической подготовленности студентов первых курсов более 60 % не смогли сдать контрольные нормативы в беге на 100 м, в прыжках в длину с места и в беге на 2000-3000 м и получили неудовлетворительную оценку. Поэтому учащиеся высших учебных заведений должны различными способами улучшать свое физическое

состояние, как на занятиях физической культурой в университете, так и во вне учебное время.[1]

Специалисты, к примеру, доказали, что состояние здоровья человека лишь на 10% зависит от медицины и на 90% от уровня его физической подготовленности и здорового образа жизни.

Заключение. Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена нашего общества, так и физическая культура ныне превращается в неотъемлемый атрибут жизни, средство адаптации к изменяющимся природным, социальным и другим условиям. Из способа проведения досуга, требующего расхода мышечной энергии, физическая культура превращается в основной фактор физического развития человека.

Сегодня лозунг «Физическая культура — залог здоровья» уже недостаточно актуален. Занятия физкультурой и спортом должны стать залогом социального и творческого долголетия.

А закончить нам хочется словами известного советского ученого И. М. Саркизова-Серазини: «Систематически применяемые физкультура и спорт — это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, это — старость без болезней, которую оживотворяет оптимизм, это — долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем, это, наконец, здоровье — самый большой источник красоты».[3]

Литература

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

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А.П. Саскевич, магистрант, факультет физической культуры (МГПУ имени И.П. Шамякина)

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

Введение. Во все времена, физические качества, были востребованы человеком в разные периоды его жизни, что уж говорить о юношеском возрасте, где они проявляются во всей своей красе.

Механизмы соревновательной деятельности в футболе предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности. Результаты данной деятельности выражаются в конкретных технических действиях (ТД), избираемых футболистом с учётом всех условий конкретной ситуации. Таким образом, вопросы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) юных спортсменов, подлежат тщательному и объективному изучению. Физическая подготовка (ФП) на начальном этапе спортивного совершенствования представляет собой сложную, многокомпонентную функциональную систему [1, с.155].

Главная задача заключается в научном обосновании экспериментальной программы физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации юных футболистов.

Организация исследования. В исследовании приняли участие дети 11-13, занимающиеся в секции футбола при ЦФКиС УО «ПолесГУ» (n=29) - экспериментальная группа (ЭГ) и дети, занимающиеся футболом в СДЮШОР-3 г.Пинск (n=29) – контрольная группа (КГ). Перед началом проведения педагогического эксперимента, исследуемые группы были однородны. Исследование проводилось в течение трёх лет в период с апреля 2010 по апрель 2013 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. Юным футболистам для выполнения предлагалось 15 упражнений, характеризующих уровень ФП. КГ занималась по программе СДЮШОР. Тренировочный процесс ЭГ проходил по предложенной нами программе [2, с.5]. Перед началом проведения педагогического эксперимента был определён исходный уровень ФП испытуемых. При сопоставлении данных обеих групп на начальном этапе достоверных различий, в предложенных двигательных действиях (ДД) не наблюдалось – все результаты на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$), что лишним раз подтверждало однородность испытуемых ЭГ и КГ.

При сопоставлении данных КГ на начальном (апрель 2010 г.) и итоговом (апрель 2013 г.) этапах исследования динамика результатов не во всех предложенных контрольных упражнениях была положительной: в упражнениях «Подтягивание в висе на перекладине, колич. раз» и «Спринт - бег трусцой – спринт 50 м, с» достоверность различий оказалась на прежнем статистически не достоверном уровне $p > 0,05$. Упражнение «Челночный бег 3x10 м, с» имело не большую положительную динамику и достоверность различий составила $p < 0,05$. «Бег по ломанной, с» и «Удары по воротам (ПЗ), колич. раз» имели результат лучше предыдущих ($p < 0,01$). В свою очередь, наивысшую достоверность различий ($p < 0,001$) показали упражнения преимущественно специального характера: «Бег 15 м, с»,

«Ведение мяча 30 м, с», «Челночное ведение мяча 30 м, с», «Вбрасывание мяча (аут), м», «Бег 60 м, с», «Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа 30 с, колич. раз», «Маятник, с», «Обводка стоек 15 м, с», «Прыжок в длину с места, см» и «Бег 300 м, с».

В отличие от результатов КГ у ЭГ, все предложенные ДД оказались на статистически достоверном уровне. При этом только одно упражнение «Подтягивание в висе на перекладине, колич. раз» имело достоверность различий равную $p < 0,05$. Такое же количество упражнений, как у КГ оказалось на уровне $p < 0,01$: «Бег 300 м, с» и «Спринт - бег трусцой – спринт 50 м, с». Что же касается упражнений «Бег 15 м, с», «Челночный бег 3x10 м, с», «Бег по ломанной, с», «Ведение мяча 30 м, с», «Челночное ведение мяча 30 м, с», «Вбрасывание мяча (аут), м», «Бег 60 м, с», «Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа 30 с, колич. раз», «Маятник, с», «Обводка стоек 15 м, с» и «Прыжок в длину с места, см», то они оказались на высоком статистически достоверном уровне ($p < 0,001$). На заключительном этапе исследования (апрель 2013г.) сопоставлялись результаты уровня ФП между ЭГ и КГ (таблица).

Таблица – Сопоставление данных ЭГ и КГ на итоговом этапе исследования (апрель 2013 года)

Упражнения	ЭГ			КГ			t-критерий	Различия
	x	$\pm m$	δ	x	$\pm m$	δ		
Подтягивание в висе на перекладине, колич. Раз	4,10	0,10	0,53	3,6	0,18	0,99	2,16	<0,05
Бег 15 м, с	2,87	0,02	0,09	2,9	0,01	0,05	5,79	<0,001
Челночный бег 3x10 м, с	7,63	0,02	0,13	7,89	0,02	0,09	8,84	<0,001
Бег по ломанной, с	18,3	0,11	0,60	18,6	0,09	0,46	2,41	<0,05
Ведение мяча 30 м, с	5,48	0,03	0,15	5,8	0,06	0,30	5,41	<0,001
Челночное ведение мяча 30 м, с	16,8	0,08	0,41	17,6	0,06	0,34	8,02	<0,001
Удары по воротам (ПЗ), колич. раз	4,7	0,21	1,11	3,9	0,17	0,90	3,13	<0,01
Вбрасывание мяча (аут), м	11,7	0,16	0,84	9,3	0,11	0,60	12,96	<0,001
Бег 60 м, с	9,4	0,06	0,31	10,1	0,06	0,33	7,09	<0,001
Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа 30 с, колич. Раз	13,4	0,19	1,01	13,5	0,25	1,35	0,44	>0,05
Бег 300 м, с	59,6	0,76	4,11	60,4	0,34	1,83	0,92	>0,05
Маятник, с	14,3	0,34	1,85	13,7	0,37	2,00	1,19	>0,05

Прыжок в длину с места, см	189,1	1,73	9,34	169,6	0,91	4,89	9,92	<0,001
Обводка стоек 15 м, с	5,99	0,02	0,11	6,05	0,02	0,08	2,65	<0,05
Спринт - бег трусцой – спринт 50 м, с	19,8	0,12	0,65	20,4	0,16	0,85	2,95	<0,05

Примечание: ПЗ – периферическое зрение

Из данных, представленных в таблице, видно, что ЭГ, почти во всех предложенных ДД превзошла КГ. 13 упражнений из 15 предложенных располагались на статистически достоверном уровне: в шести упражнениях достоверность различий составляла $p < 0,001$; в упражнении «Удары по воротам (ПЗ), колич. раз» достоверность различий меньше предыдущей ($p < 0,01$); в четырёх предложенных ДД достоверность различий составляла ($p < 0,05$). В свою очередь три результата оказались на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$) (таблица).

Заключение. Статистические данные, полученные в ходе проведения исследования, свидетельствуют о том, что предложенная программа подготовки [2], по которой занималась ЭГ в период учебно-тренировочной деятельности, оказывает положительное влияние на развитие значимых, и, прежде всего, профессиональных физических качеств юных футболистов.

Литература

1. Масловский, Е.А. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. - № 4. – С. 155-159.

2. Саскевич, А.П. Комплексы специально-подготовительных упражнений для обучения технике игры в футбол с подключением периферического зрения на этапе начальной спортивной специализации: практические рекомендации / А. П. Саскевич. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – 14 с.

АДАПТИВНОЕ СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

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

Научный руководитель – **С.А. Сурков**, старший преподаватель

Введение. Одним из направлений адаптивной физической культуры является спорт для инвалидов с поражением опорно-двигательного

аппарата. Адаптивный спорт для студентов с поражением органов опоры и движения наиболее полно и всесторонне отражает основные задачи адаптивной физической культуры. Он получил широкое распространение не только за рубежом, но и в Беларуси. Кроме того, он имеет явно выраженную поступательную тенденцию развития. Доказательством тому служит Паралимпийские игры, проводимые в мире с 1960 года.

Содержание. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, многолетний практический опыт зарубежных и отечественных специалистов показал, что развитие и становление физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в РБ, как и за рубежом проходит три этапа.

Особенность содержания адаптивного спорта для молодых людей с поражением опорно-двигательного аппарата заключается в том, что объектом познания и воздействия являются люди, имеющие различные, неоднородные поражения; ампутации, травмы и заболевания спинного мозга, последствия детского церебрального паралича, полиомиелита. Все это существенное влияние на философию, цели, принципы, функции адаптивного спорта.

Основные принципы адаптивного спорта включают в себя три группы принципов: социально-психологические, специфические и обще методические.

Адаптивный спорт для лиц с нарушением функций опорно-двигательного аппарата рассматривается нами как лечебно-социально педагогический процесс, реализующий соревновательную, оздоровительно-рекреативную, информационную и гуманистическую функции.

В адаптивном спорте различные виды: одни из них полностью перенесены от здоровых людей, другие адаптированы (приспособлены к ограниченным возможностям инвалидов), третьи - специфические, специально созданные для них. Кроме этого они делятся на Паралимпийские и виды спорта, не входящие в программу Паралимпийских игр. Выбор вида спорта зависит от степени и уровня поражения, показаний и противопоказаний, с учетом спортивно-медицинской классификации.

Паралимпийское плавание включает в себя: индивидуальные и командные состязания.

У пловцов есть различные способы начать заплыв: из воды, ныряя из сидячего положения или обычный старт из положения стоя.

Управляющим органом является Комитет по плаванию Международного Паралимпийского комитета при координации

Технического комитета по плаванию (STC), следящего за выполнением правил Международной федерации плавания (FINA).

Паралимпийское плавание следует правилам FINA с небольшими модификациями, например, различные платформы для старта или старт из воды, использование сигналов “тэпперов” для пловцов с недостатками зрения/слепотой; не разрешается использование протезов или вспомогательных устройств.

Активизация работы со студентами-инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди студентов-инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Заключение. Вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа студентов-инвалидов в целях использования физической культуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде.



Литература

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. - М.: Academia, 2005. – 432 с.

2. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт/ Н.Н. Кардамонова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 213 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ — ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ю.С. Сидоркевич, 4 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ),
Научный руководитель — **Н.Н. Филимонов**, преподаватель

Введение. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с

помощью организованной двигательной активности помогает повысить работоспособность, укрепить здоровье, иметь повышенную устойчивость к стрессовым нагрузкам.

В последние годы нарастает тенденция к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи. Это обусловлено социально-экономическим и экологическим положением, неправильным образом жизни, низким уровнем санитарно-гигиенической культуры, а также недостаточной двигательной активностью студентов.

Занятия физической культурой, предусмотренные вузовской программой, удовлетворяют лишь 25—30% общей суточной двигательной потребности. Между тем физическую активность в объеме 1,3—1,8 часов в день можно рассматривать как гигиеническую норму.

Содержание. В выполнении необходимого двигательного режима целесообразно использовать все формы физического воспитания студентов с целью обеспечения эффективного объема двигательного режима.

Одной из форм физического воспитания студентов являются внеурочные индивидуальные занятия, где самостоятельно студентами используются средства физической культуры, спорта, туризма.

Самостоятельные занятия — это целенаправленный процесс подготовки. Самостоятельность в физическом воспитании обусловлена закономерностями творческого познания, способностью его к моделированию проблемных ситуаций обучения и поиску способов решения. Особенно актуально физическое самовоспитание в вузе. Это обусловлено необходимостью профессионального самоопределения. Нередко студенты выбирают дополнительные средства для решения личных более узких задач с целью коррекции своего здоровья: повышение вестибулярной устойчивости; ловкости; оперативного мышления; решительности и смелости; повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды. Такой выбор обусловлен в первую очередь требованиями жизнедеятельности студента.

Самостоятельные занятия физической культурой, на наш взгляд, являются основополагающим фактором в формировании здорового образа жизни молодежи. Данные занятия призваны решать следующие задачи:

- 1) укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности студентов за счет увеличения бюджета времени на физическую культуру;

2) привитие устойчивого интереса и потребности студентов к повседневным занятиям физическими упражнениями и спортом через индивидуализацию выбираемых видов и форм физической деятельности;

3) обеспечение в совокупности с обязательными учебными занятиями по физической культуре оптимальной непрерывности и эффективности физического воспитания, получения дополнительных знаний в области физической культуры;

4) привитие навыков самостоятельной организации своей мышечной деятельности, а также привлечения к ней своих товарищей и членов семьи [1].

Анализ теоретических и практических рекомендаций по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, позволил определить основные требования к методике проведения индивидуальных занятий:

1) Периодичность динамики умственной работоспособности студентов в процессе обучения содержит различные волнообразные нагрузки. Это является существенным фактором при подборе средств и методов физической культуры и спорта, соответствующих на данный момент деятельности студента.

2) Использование самостоятельных занятий не должно быть противопоставлено другим формам организации занятий. Это основано на принципе единства и тесной взаимосвязи самостоятельных занятий и специализированных нагрузок.

3) При планировании индивидуальных самостоятельных занятий спортом для студентов специального медицинского отделения необходимо учитывать знания и возможность проведения личного самоконтроля студентами своего физического и функционального состояния.

4) Планировать индивидуальные самостоятельные занятия следует с учетом благоприятных периодов, обеспечивающих выраженный эффект повышения работоспособности и снятия утомления.

5) Самостоятельные занятия студента должны контролироваться преподавателем, осуществляющим методическое руководство.

6) Привлечение студентов к выполнению домашних заданий следует начать с учета их интересов, возможностей, уровня физического развития и физической подготовки.

Чтобы выяснить отношение к самостоятельным занятиям по физической культуре, определить мотивы и формы занятий, был проведен анкетный опрос студенток I курса факультета педагогики и психологии Барановичского государственного университета.

Результаты анкетирования показали, что наибольшую популярность имеют оздоровительная аэробика (50%), спортивные игры (30%), занятия в тренажерном зале (15%), оздоровительный бег (5%). На вопрос о цели самостоятельных занятий, студентки ответили следующим образом: 40% — коррекция фигуры, 45 % — укрепление здоровья, 10% — снятие умственного напряжения, 5% — удовлетворение других интересов.

В то же время существует множество причин снижения интереса к здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям физической культурой. Среди них: большая учебная нагрузка — 35%; неумение правильно организовать свободное время — 25%; нет желания, интереса — 25%; недопонимание полезности физических упражнений — 10%; отсутствие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья — 5%.

Проведенное исследование показало — понимание студентками в целом полезности самостоятельных занятий физическими упражнениями, положительную мотивацию их, хотя при этом не проявляют должной активности в самоорганизации физической деятельности. Основными причинами такого положения являются: отсутствие интереса, желания трудиться, а также неумение правильно организовать свое свободное время.

Заключение. Таким образом, процесс самостоятельных занятий физической культурой должен носить не стихийный, а направленный характер. Для того чтобы в ходе самостоятельных занятий студент получал ожидаемый результат, он должен обладать определенным уровнем знаний в данной области, особенно методического характера и иметь соответствующую мотивацию к систематическим занятиям.

Разработка и внедрение системы планомерного приобщения студентов к активным самостоятельным занятиям во внеучебное время в течение всего периода обучения, воспитание потребности к физической культуре — главные пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Литература

1. Коледа, В.А. Самостоятельное применение умений и навыков физического воспитания и спорта в процессе обучения студентов в вузе // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. тр. и метод. рекомендации / Бел. гос. ун-т; отв. ред. Р.Н. Медников. — Минск, 2001. — С. 9 — 14.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ
ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В.Ю. Сидорук, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **С.К. Якубович**, преподаватель

Введение. Успешное освоение учебной программы по спортивным дисциплинам на факультете физического воспитания требует от студентов хорошего уровня развития отдельных двигательных способностей: гибкости, силовых, скоростных, выносливости, двигательнo-координационных. Одно из ведущих мест среди указанных способностей занимает гибкость, под которой понимают способность выполнять движения с большой амплитудой [2, с. 121].

В настоящее время накоплено достаточно данных, касающихся вопросов изучения гибкости у людей различных возрастных групп, а также применяемых средств и методов развития данной способности. Кроме того, исследователями установлено [1, с. 18], что хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Учитывая то, что в последнее время имеется достаточное количество экспериментальных работ, посвященных методике воспитания гибкости, в проанализированной нами научно-методической литературе не было выявлено работ по изучению гибкости у студентов факультета физического воспитания.

Цель настоящей работы: определение уровня развития гибкости у студентов первого курса факультета физического воспитания.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, констатирующий эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных.

В исследовании приняли участие студенты, специализирующиеся в спортивных единоборствах и спортивных играх. Общее количество обследуемых студентов составило: спортивные единоборства – 10 человек, спортивные игры – 8 человек.

Определение уровня развития гибкости проводилось по следующей общепринятой методике и контрольным упражнениям: «выкрут» гимнастической палкой назад прямыми руками; наклон вперед стоя на гимнастической скамейке; наклон вперед сидя на полу; «гимнастический мост» [2, с. 178].

Содержание. В результате исследования были определены показатели развития гибкости у студентов различных специализаций. Как показали исследования, уровень развития гибкости у спортсменов,

специализирующихся в спортивных единоборствах и спортивных играх находится на достаточно высоком уровне развития (таблица).

Таблица – Показатели развития гибкости у студентов специализирующихся в спортивных единоборствах и спортивных играх

Контрольные упражнения (тесты)	Статистические параметры					
	спортивные единоборства		спортивные игры		t	p
	х	σ	х	σ		
1. «Выкрут» гимнастической палкой, см	92	6,3	75,7	17,18	2,554	<0,05
2. Наклон вперед (и.п. стоя), см	+9,1	7,37	10,88	7,1	0,102	>0,05
2. Наклон вперед (и.п. сидя на полу), см	+10,6	9,31	12,88	5,96	0,632	>0,05
4. «Гимнастический мост», см	70,3	13,82	78	14,02	1,173	>0,05

Статистические значимые различия в предложенных тестовых заданиях были выявлены лишь в контрольном упражнении – «выкрут» гимнастической палкой ($p < 0,05$). Во всех остальных случаях не наблюдаются статистически достоверные различия ($p > 0,05$).

Заключение. Таким образом, исследование гибкости у студентов первого курса факультета физического воспитания показало положительное ее развитие, что способствует успешному освоению учебного материала по практическим видам деятельности.

Литература

1. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б.В. Сермеев. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 18.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов . – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – С. 178.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ: ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ

А.Ю. Симаповская, 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура как общественное явление занимала важное место в жизни человека на протяжении всего его существования. Физическая культура призвана не только укреплять организм физически, а также она способствует формированию личности, воспитанию личности и развитию. Студент самостоятельно должен заниматься физическими упражнениями и спортом не только в своём учебном заведении и в установленные дни. Самостоятельные занятия способствуют укреплению навыков, приобретенных на учебных занятиях. Результатами самостоятельных занятий будут хорошая физическая подготовка и здоровье [1].

Содержание. Необходимо учитывать, что физические упражнения дают положительный оздоровительный результат только при правильном их применении. Для занятий тем или иным видом спорта необходимо знать состояние своего здоровья, также нужно учитывать пол, возраст, анатомические и физиологические особенности организма [2].

Студент в качестве самостоятельных занятий физическими упражнениями может рассматривать такие формы занятий как закаливание, утренняя гимнастика, ходьба, бег, катание на лыжах (зимой), катание на роликовых коньках (летом), катание на ледовых коньках, плавание, катание на велосипеде, волейбол, баскетбол, футбол, туризм.

Закаливание – это приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливание тренирует терморегуляторный аппарат, повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям, укрепляется нервная система, активизируется обмен веществ в организме, улучшается деятельность сердца. Наиболее широко распространены закаливания воздухом, солнцем и водой [1].

Гимнастика – приемы и способы систематических движений тела или отдельных его частей с целью укрепления или развития ловкости всего организма или особенного развития некоторых мышечных групп. Значение гимнастики заключается в том, что с помощью её упражнений воспитываются мышечная сила, ловкость, гибкость; воспитываются морально - волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риске.

Ходьба и бег – доступные и распространённые физические упражнения. Они оказывают большое влияние на физическое развитие человека, служат прекрасным средством укрепления его здоровья, активного отдыха, имеют большое гигиеническое значение.

Катание на лыжах предусматривает вовлечение в активную двигательную деятельность всех основных мышц, интенсивную работу органов дыхания, кровообращения. Это прекрасное средство активного отдыха. Пребывание на свежем воздухе закаляет организм, повышает его устойчивость к простудным заболеваниям.

Катание на роликовых коньках – вид активного отдыха и спорта, в котором человек (роллер) передвигается, либо выполняет элементы и трюки на роликовых коньках. В настоящее время само катание становится частью активного образа жизни наряду с оздоровительным бегом.

Плавание – один из популярных видов физической культуры и спорта. Плавание имеет оздоровительное, прикладное применение. Оно благоприятно влияет на деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, развивает мускулатуру тела. Плавание является хорошим средством морально-волевой подготовки студента. Занятия плаванием воспитывают волю, решительность, трудолюбие.

Большое значение имеет воспитание личности студента в командных играх, таких как баскетбол, волейбол, футбол. Эти игры способствуют развитию таких качеств как быстрота, ловкость, смелость, меткость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Эмоциональные игры поднимают настроение и делают студента общительным и контактным.

Туризм – это активный отдых, экскурсии, походы, путешествия, который носит и познавательные и образовательные цели.

Заключение. Студенты должны заниматься физическими упражнениями внеучебное время, так как это благоприятно влияет на их организм и здоровье. Студенту нужно самому мотивировать себя, стараться заниматься гимнастикой по утрам, закаливанием, играть в командные спортивные игры, кататься на лыжах и коньках.

Литература

1. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко – М.: Высшая школа, 1989. – 218 с.
2. Научно-информационный журнал «Биофайл» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/14689.html> – Дата доступа: 12.03.2014.

ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д.Н. Скребец, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

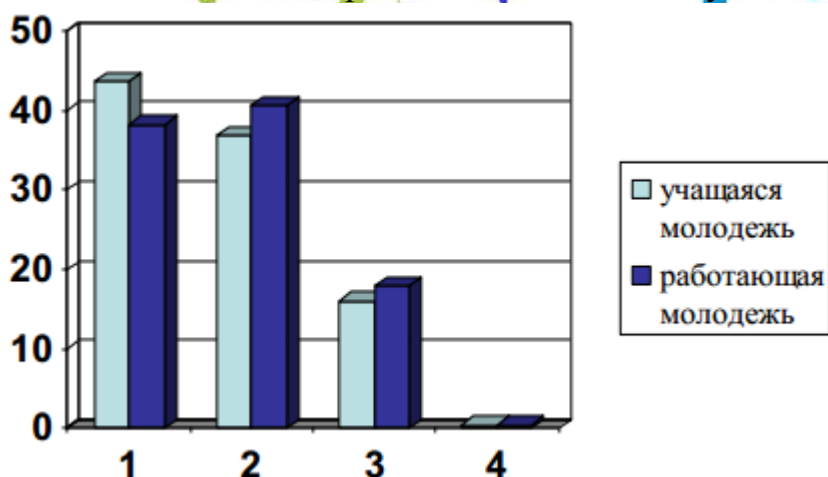
Научный руководитель – **В.А. Школьников**, старший преподаватель

Введение. Одним из важных (принципиальных) факторов при выборе профессии является здоровье - самый драгоценный дар, который получает человек от природы. Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека и он не вправе перекладывать эту обязанность на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек, ведя неправильный образ жизни, пристрастившись к вредным привычкам уже к 20-30 годам, доводит себя до катастрофического состояния здоровья и лишь тогда вспоминает о медицине.

Содержание. В современном обществе здоровье является важнейшей ценностью, важнейшим ресурсом и необходимым условием, обеспечивающим развитие человека. Поэтому вопросы сохранения здоровья молодого поколения являются особо значимыми.

Распределение ответов молодежи на вопрос "Как Вы можете оценить состояние Вашего здоровья?" выглядит следующим образом:



1. практически здоров(а)
2. временами бывают расстройства здоровья
3. имею хроническое заболевание
4. имею инвалидность

По результатам исследования, проведенного среди студентов БрГУ имени А.С. Пушкина, молодежь оценивает состояние своего здоровья следующим образом: 43,7% учащихся и 38,2% из числа опрошенной работающей молодежи считают себя практически здоровыми, у 36,9% учащихся и у 40,6% из числа работающей молодежи временами бывают

расстройства здоровья, хронические заболевания имеют 16,1% опрошенных учащихся и 18% работающей молодежи.

Большинство опрошенных (62,1%) учащейся молодежи отметили, что у них часто бывают стрессы и нервные срывы. Основными причинами стрессов у учащейся молодежи являются трудности в учебе (27,7%), и отношения в семье (23%). На основании полученных данных можно сделать вывод, что молодежь часто бывает в состоянии стресса. По результатам опроса, 39,6% учащейся молодежи нуждается в психологической помощи. Важная роль в оказании молодежи психологической помощи в трудной жизненной ситуации отводится социально-педагогическим и психологическим службам в учреждениях образования. Ведь физическое здоровье молодежи остается одной из основных проблем, волнующих общество.

Значительный урон здоровью молодых людей наносят вредные привычки – курение, алкоголизм.

Согласно результатам исследований, причина наличия вредных привычек у студентов – стрессы, вызванные перегруженностью учебных программ, неустроенностью быта и досуга, отсутствием нормальных механизмов релаксации, крайне необходимых при такой интенсивной работе, как усвоение современных учебных программ.

По мнению специалистов, предпосылками возникновения наркомании и токсикомании в молодежной среде, прежде всего, являются интерес, влияние компании, любопытство и неблагополучие в семье.

Серьезную угрозу генофонду, здоровью нации в целом представляет наркомания, которая, в свою очередь, предопределяет высокий уровень распространения ВИЧ - инфекции.

Полученные результаты свидетельствуют, что большинство учащихся имеют возможность и получают информацию о вреде употребления наркотиков и токсических веществ. Источники такой информации весьма разнообразны, но в наибольшей степени это ближайшее окружение детей и учащейся молодежи (родители, родственники и друзья), а также принятые формы информирования в учебных учреждениях (уроки, спецкурсы по здоровому образу жизни, организованные учителями специальные лекции, беседы с врачами и сотрудниками милиции).

Заключение. Ведение ЗОЖ является одной из главных задач в профилактике, а также в предотвращении возникновения заболеваний и болезней у современной студенческой молодежи.

Данные нашего мониторинга свидетельствуют о том, что молодые люди, отмечая сохранение и укрепление здоровья в качестве приоритетной жизненной ценности (на это указало 52,2% респондентов), сами не проявляют должной активности в этом отношении. Только 28,7% из них

регулярно занимается физической культурой и спортом, большинство (46,3%) – от случая к случаю, 24,8% молодых людей не занимаются спортом вообще.

Занимаются физической культурой и спортом:



Следовательно, проблема привлечения молодежи к занятиям спортом продолжает оставаться актуальной.

Укрепление здоровья обучающихся непременно должно стать одной из приоритетных задач любого учебного заведения, так как молодые специалисты не только служат базой и резервом для работы в различных отраслях народного хозяйства после окончания ВУЗа, но и являются важной составной частью интеллектуального потенциала страны.

Литература

1. Купчинов, Р.И., Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов. – М.: ИВЦ Минфина, 2004, - 211 с.
2. Фурманов А.Г. Паспорт здоровья студента / А.Г. Фурманов, Е.И. Волчанина. – Минск: Высш. шк., 2011. – 205 с

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

А.С. Собко, 3 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение.

Физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Физическая культура и спорт - средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки и короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Содержание понимания о важности физических упражнений, мы попытались выяснить, отношение к

физической культуры у студентов исторического факультета, путем анкетирования.

Цель работы: выявление роли физической культуры в жизни студентов.

Методы исследования: социологический опрос студентов, анкетирование анализ и обобщение. Для реализации целей и задач исследования 50 студентам исторического факультета 1-3 курс была предложена анкета. Анализ результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты.

Был предложен вопрос, ответ на который позволил выявить, сколько процентов опрошенных студентов принимают активное участие в спортивных мероприятиях, организованных в вузе. Так, 68% респондентов ответили, что они вообще не принимают участия в спортивных мероприятиях, 24% хотели бы попробовать себя в этой области, и только 8% всех опрошенных участвуют в спортивной жизни университета. На вопрос анкеты: «Как часто вы занимаетесь физкультурой в повседневное время? (вне университета)» были получены ответы, которые дали возможность оценить, насколько студенты способны нести ответственность, заботиться о собственном здоровье и соответствовать идеалу здорового человека. Так, 38% опрошенных, занимаются физкультурой лишь иногда, 40% ответили, что уделяют минимум времени физической культуре, 16% 1-2 раза в неделю 6% регулярно занимаются физкультурой. Вопрос «как вы оцениваете уровень своей физической активности» - 20% опрошенных ответили высокий, 60% - средний, 20% - низкий. На вопрос «делаете ли вы зарядку по утрам», 15% опрошенных ответило – да, 65% - нет, 20% - иногда. Для того чтобы понять, что же на самом деле для студентов физкультура им был предложен вопрос: «что вы вкладываете в понятие «вести здоровый образ жизни» 70% опрошенных ответили, заниматься физической культурой, 25% - здоровое питание, 5% - не иметь вредных привычек. Таким образом можно сказать, что студенты понимают о важности занятия физическими упражнениями для них это залог здорового образа жизни. На вопрос «что для студентов физическая культура или спорт», 80% ответили, что это единственный способ быть в форме, источник бодрости и сил. 20% - очень редкие занятия, как правило, по принуждению. На вопрос «что по вашему мнению, университет ещё должен сделать для здоровья всех студентов, были получены ответы: 50% ответили что организация занятий физкультурой с использованием

нетрадиционных развивающих методик (йога), 20% ответили больше различных соревнований, и 30% за обновление спортивного оборудования.

Большинство опрошенных, на вопрос где они занимаются спортом помимо вуза, ответили либо дома, либо на оборудованных площадках и в специальных заведениях. В целом, это хороший показатель, показывающий, что студенты хорошо представляют себе, какие необходимо предпринять шаги к поддержанию своего здоровья.

Заключение. Необходимо заинтересовать студентов в участии различных вузовских соревнованиях (должна быть мотивация) т. к. только 8% участвует в соревнованиях, а остальные студенты особого участия не принимают в мероприятиях такого уровня. Из анкеты видно, что только 6% регулярно занимается физкультурой в свободное время. Следовательно, студентам необходимо проявить больше личной инициативы в занятиях физическими упражнениями, проявить силу воли, самоконтроль т. к. студенты понимают их важность, но порой им не хватает силы воли. Установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия

физической культурой и спортом, и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. Для занятий физической культурой необходимо также обеспечение спортзалов спортивным инвентарем. К оснащению спортзала относятся гимнастические коврики, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные). По результатам нашего опроса большинство студентов довольны оснащением спортзалов нашего вуза. Но никакие условия для занятий физической культурой не смогут замечать желания студентов заниматься спортом. Главное условие в начинании занятиями спорта – наличие мотивации. Мотивация - это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели. Потребности, лежащие в основе мотивации, побудившей к занятиям физическими упражнениями, а далее к систематическим занятиям физической культурой, могут быть самыми различными, зачастую известными лишь самому человеку. Это могут быть стремления быть сильным, мужественным;

приобрести определенные умения и навыки; постоять за себя и близких; повысить свой социальный статус, материальное благосостояние и др.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ АКВАГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ

Я.С. Станого, 2 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Студенческая молодежь всегда стремилась к поиску новых форм занятий физическими упражнениями в том числе, таких, как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, гидроаэробика (аквабилдинг), спортивная аэробика, чарлидинг, стретчинг, ушу, хатка-йога и т.п. Немаловажную роль здесь играет реклама новых видов гимнастики, чаще всего зарубежного образца, способствующая возникновению моды, а иногда и бума – резко возрастающего интереса огромной аудитории, большинство которой является, как правило, студенческая молодежь.

Одним из видов аквагимнастики относится «гидроаэробика», которая, как известно в свою очередь, является очень эффективным современным спортивно-оздоровительным средством. Упражнения в воде могут составлять как самостоятельный комплекс, так и являться только частью комплексного занятия, в состав которого также могут входить ритмическая и атлетическая гимнастика в зале, или, к примеру, бег на открытой спортивной площадке, или просто чередование с оздоровительным дистанционным плаванием.

Содержание. Отдельные упражнения аквагимнастики могут выполняться самостоятельно в виде разминки в начале занятия. Выполнение упражнений в воде оказывает общеукрепляющее и закаляющее воздействие на организм человека. При проведении гимнастических упражнений в воде следует учесть, что такие физические свойства воды, как теплоемкость и теплопроводность в 4 и 30 раз больше, соответственно, показателей воздуха. Это приводит к тому, что организм человека, находящегося в водной среде, расходует, по мнению специалистов, на 50-80% больше тепла, чем при таких же температурных режимах находясь на суше. Отсюда происходит значительный рост расхода энергии и увеличение интенсивности обменных процессов в организме [1].

Следующим видом аквагимнастики является «Аквабилдинг». Это довольно новая форма гимнастики в воде, которая так же, как и аэробика в

условиях гимнастического зала, призвана стимулировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Структура занятия, методические правила, музыкальное сопровождение при выполнении упражнений «гидроаэробики» могут быть похожи на то, что уже активно используется в ритмической гимнастике. И в то же время здесь есть свои, присущие только упражнениям в воде особенности.

Специально подобранными упражнениями в воде можно хорошо укрепить отдельные группы мышц. Кроме оздоровительных задач здесь могут решаться и лечебно-восстановление функций опорно-двигательного аппарата. Как правило, здесь применяются легкие, плавающие устройства для рук, при движении в воде с которыми создаются незначительные сопротивления. Объясняется это тем, что в воде создаются условия для разгрузки тела, а, следовательно, и выполнения целого ряда движений, выполнение которых в обычных условиях было крайне затруднено.

Прежде чем приступать к составлению комплекса упражнений в воде, следует очень хорошо знать, в каких исходных положениях тела возможно выполнять те или иные движения. Исходные положения в гидроаэробике могут быть: 1) сидя на краю бассейна, 2) в упоре лежа спереди (сзади) на самом мелководье, 3) в стойке ноги врозь по пояс (по плечи) в воде, 4) в стойке у края бассейна лицом (или спиной) к стене, 5) в положении лежа на груди (на спине) взяв руками за край бассейна и на глубокой части бассейна в положении вис спиной у стены прямым телом и согнув ноги.

Заключение. По нашему мнению теоретическое информирование в учебном процессе в ВУЗе о аквагимнастике в виде «гидроаэробики» и «аквабилдинга» позволит повысить интерес у студентов, в первую очередь у девушек, к занятиям физкультурой, поскольку данные занятия носят разнообразный характер и проходят на достаточно высоком эмоциональном уровне.

Несложно изучить незначительный набор упражнений аквагимнастики и спокойно можно посещать бассейн для самостоятельных занятий в индивидуальной форме.

Восполнение дефицита знаний в этой области может повлиять на увеличение массовости к самостоятельным, как в групповой, так и в индивидуальной форме, занятий физической культурой, что соответственно в значительной степени повлияет и на оздоровление студентов.

Литература

1. Бажанова, Г.К. Особенности гидроаэробики в оздоровлении занимающихся / Г.К. Бажанова // Актуальные проблемы лечебной физической культуры и физиологии мышечной деятельности: материалы VIII Международной науч. сессии по итогам за 2004 г. / Мин. спорта и туризма РБ, Белорус. гос. ун-т физической культ.; редкол.: Н.Н.Пирожник [и др.] – Минск : БГУФК, 2005. – С. 12–14.

ПИЩЕВОЙ РАЦИОН И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

С.В.Ткачук, 5 курс, биологический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – *Г. Е. Хомич*, канд.биол.наук, доцент

Введение. Физиологические нормы питания - научно обоснованные и утвержденные в законодательном порядке нормы потребления пищевых веществ, при которых полностью удовлетворяется потребность практически всех здоровых людей в необходимых пищевых веществах и энергии. Биологическую ценность продукта определяют путем изучения химического состава (содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и активность их), степени усвоения их с точки зрения способности удовлетворять потребности организма, обеспечивающие нормальный обмен веществ и функциональную деятельность организма. На основании количества потребляемой пищи производится расчет энергии и продуктов питания. Эти параметры являются основными критериями, характеризующими питание лиц занимающихся умственной деятельностью.

Содержание. Проводилось исследование студентов БрГУ им. А. С. Пушкина, а также учащихся 11 классов СШ г. Бреста. В результате которого подсчитано количество потребляемых продуктов и содержание белков, жиров, углеводов, витаминов. Всего обследовано 100 человек соответствующих возрастных групп. Данное исследование направлено на количественное и качественное изучение рационов питания юношей и девушек. Для исследования мною были взяты группа юношей (25 человек) и девушек (25 человек) в БрГУ им. А.С. Пушкина и такое же количество учащихся 11 классов СШ г. Бреста. Возраст испытуемых-16-20 лет. Выборка данной категории была сделана в связи с тем, что суточные физиологические нормы питания данных групп практически совпадают, что дает нам репрезентативность выборки нашего исследования. В каждой группе были проведены исследования. С помощью сплошного анкетирования определяла суточный рацион питания реципиентов с указанием временного периода принятия пищи, также проводила выборочный опрос состояния здоровья и образа жизни реципиентов (по 10

человек из группы). Поскольку в процессе питания организм, прежде всего, получает энергию, необходимую для жизненных процессов, то интегральной количественной мерой для оценки потребляемой пищи служит ее энергетическая стоимость (калорийность), адекватность питания пластическим функциям организма, а именно содержание белков, жиров, углеводов, витаминов (жирорастворимых и водорастворимых), минеральных веществ. В работе приведен анализ выборочного опроса состояния здоровья и образа жизни реципиентов (в %). В рационе всех групп испытуемых наблюдается явный недостаток всех водорастворимых витаминов, из жирорастворимых - витамина А, жирорастворимых кислот (омега-3), а также минеральных веществ. Наблюдается сдвиг в сторону так называемой «быстрой еды», практически отсутствуют в рационе супы, но присутствуют бутерброды, пирожки и напитки – основной источник углеводов. Мое исследование показывает, что питание студентов и школьников (на примере двух групп исследуемых) не является полноценным и сбалансированным. Исправление его – важная социальная задача государства.

Заключение. Питание – одна из основных потребностей организма, так как пища дает вещества для построения клеток, тканей, органов, а также энергию необходимую для их жизнедеятельности. Для сохранения здоровья и работоспособности пища человека должна восстанавливать то количество энергии, которое он, затрачивает в течение суток. Недостаток отдельных компонентов в пищевом рационе может приводить к манифестной патологии. Под рациональным питанием понимают достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении питание.

Литература

1. Аханова, В.М. Гигиена питания: учеб. метод. пособие /В.М. Аханова, Е.В. Романова.- Ростов - на- Дону: Феникс, 2000.-384с.
2. Матюхина, З.П. Основы физиологии, питания, гигиены и санитарии / З.П. Матюхина. – М.: Академия, 2006. - 181с.
3. Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь»: Постановление Министерства Здравоохранения Республики Беларусь от 20 ноября 2012 г. №180// Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, - 2013г. - № 8/26679- с.5-21.
4. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и экологии человека: учеб. метод. пособие для вузов / Ю.П. Пивоваров. – ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.- 431с

5. Петровский, К.С. Гигиена питания /К.С. Петровский. – М.: Просвещение, 1975. - 400с.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИХ ОТРАЖЕНИЕ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю.Г. Трофимук, 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. 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. Вторая группа «преимущественных ценностей» — 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. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение — знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками. Студенты выделяют среди факторов риска здоровью прежде всего злоупотребление алкоголем — 75,6%, курение — 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-

профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, — существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Содержание. Что побуждает студентов поддерживать свое физическое состояние? «Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение» (68,1% опрошенных) и «получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус» (44,5% опрошенных). Это свидетельствует о гедонистическом характере физического совершенствования студентов. Очевидно, в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие ее эмоциональных, рекреативных эффектов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень ограниченного круга сегодняшних студентов (2,5% девушек и 6% юношей). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов. Такое положение вызвано, в частности, ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% - девушек и 41,6% юношей) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% девушек и 20,8% юношей). 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 девушек и юношей. У девушек это проявляется в поддержании «внешних» форм состояния (пропорции телосложения - 27%, соотношение роста и массы тела - 54%, особенности фигуры). У юношей отмечена забота о развитии мускулатуры — 61,2%, пропорций телосложения - 50%, физических качеств — 32-47%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола.

Девушки предпочитают не слишком продолжительные по времени занятия (менее часа), но достаточно регулярные. Юношам нравятся более длительные по времени занятия, но проводимые реже. К сожалению, при планировании двигательной деятельности в самостоятельных занятиях и ее регулировании 57,5% девушек и 33,6% юношей не могут использовать каких-либо показателей — не хватает необходимых знаний; от 24 до 37% ориентируются лишь на самочувствие.

Заключение. Основным источником информации для студентов — занятия по физическому воспитанию — теоретические и практические (38—51%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25—44%). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%). Повышенный интерес студентов к вопросам регулирования половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи — репродуктивную.

Анализ полученной информации свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

Литература

1. Сохань, Л.В. Образ жизни молодежи /Л.В. Сохань // Социология молодежи: энциклоп. словарь /отв. ред. Ю. А. Зубок, В.И Чупров. — М.:Academia, 2008. — С.36-37.
2. Данилова, Е.А. Молодежь в региональном социуме: теоритический аспект / Е.А. Данилова, Е.В. Щанина // Известия высших учебных заведений. Общественные науки. — 2010. - № 1 (13). — С.27-34.
3. Римашевская, Н.М. Здоровье человека — здоровье нации /Н.М. Римашевская // Экономические стратегии. — 2006. - № 3. — С.3-7.

ХОДЬБА КАК САМЫЙ БЮДЖЕТНЫЙ ВИД УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Д.В. Троцюк, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. Ходьба самый доступный вид физической нагрузки. Это наиболее простое и доступное средство восстановления и укрепления здоровья, приемлемое для людей всех возрастов. К тому же, по сравнению с более интенсивными видами движений, процент травм во время ходьбы значительно меньше.

Поставьте перед собой цель стать отличным ходяком и проводите ежедневные прогулки в течение круглого года и в любую погоду. Если окружающий мир не интересует вас, обратитесь внутрь себя. Когда вы прогуливаетесь, вы свободны от обычных дел и становитесь ближе к поэтам или философам, если вы этого хотите. Каждый поступает по своему вкусу, но для меня лично такая прогулка приятнее, чем вечернее лежбище перед телевизором. Жизнь так многому может научить нас, что, право же, жалко тратить время на то, чтобы смотреть, как живут другие. Однако результат один и тот же — правильно функционирующие мышцы и ускоренное кровообращение, плюс чувство гармонии и счастья.

Содержание. Ходьба — наиболее простое и доступное средство, приемлемое для людей всех возрастов. Процент травм во время ходьбы наименьший по сравнению с более интенсивными видами движений, а удовольствие не меньше. Ходить надо интенсивно, но по самочувствию. Добиваться легкой испарины и поддерживать ее в процессе ходьбы. Это первый признак, что вы вышли на режим эффективного энергонабора и активации биосинтеза. Возросший кругооборот жидкости и дыхания позволит вам эффективно удалять шлаки усталости из организма, оздоравливать внеклеточную среду. Помните: час ходьбы приносит лучшие результаты, чем 15 минут бега. Недаром Поль Брэгг считает ходьбу «королем» среди упражнений и советует, начав с малого, ежедневно проходить от 5 до 8 километров (час ходьбы) и быть способным удвоить это расстояние. Никакие внешние обстоятельства не должны помешать ежедневным прогулкам в быстром темпе. Путешествуя по миру с лекционным турне, сам Брэгг предпринимал позднюю вечернюю прогулку по коридорам и лестницам отеля, где жил.

Во время ходьбы наблюдается несколько специфических воздействий: от мышечных сокращений до инерционных усилий жидкости, пищи, каловых масс и так далее.

При движении по капиллярам венозная кровь теряет почти все давление, возникающее от сердечных сокращений. На движение крови по венам эффективно влияет подсос, возникающий при движении диафрагмы («венозного сердца») во время дыхания.

Но этого оказывается весьма мало для того, чтобы поднимать кровь вверх против силы тяжести. Поэтому природа создала на внутренних поверхностях вен от пальцев рук до плеча и от пальцев ног до бедра, через промежутки около 4 сантиметров, особые клапаны-карманы. Эти клапаны позволяют пропускать кровь только в одном направлении — вверх, к сердцу. Их 22 на венах ног и 17 на руках. При каждом сокращении мышц ног или рук, возникающем при ходьбе, вены сжимаются от мышечного сокращения и кровь проталкивается вверх. При расслаблении кровь под

действием силы тяжести устремляется вниз, но полулунные клапаны (клапаны-карманы) закрываются и не дают ей течь вниз. Вот так действует мышечный насос, проталкивающий кровь к сердцу и помогающий второму венозному сердцу — диафрагме.

Теперь разберем роль инерционных усилий. Эти усилия хорошо иллюстрируются открыванием бутылки — пробку можно выбить ударом дна бутылки о землю. Это явление объясняется тем, что количество движения равно произведению массы жидкости на ее скорость; направленное первоначально в сторону земли, но встретив сопротивление, оно меняет свой знак (то есть направление) и устремляется в обратную сторону — вышибает пробку. Это происходит и при ходьбе (еще сильнее при беге) с венозной кровью. Опорой для крови в этом случае служат полулунные клапаны. Недаром их так много в конечностях рук и ног. Эти же инерционные усилия позволяют взбалтывать пищу в желудке и кишечнике, желчь — в желчном пузыре, не давая ей сгущаться и выпадать в осадок. Ритмическое надавливание пищевых и каловых масс на стенки кишечника рефлекторно возбуждает их и вызывает сокращение, в результате которого продвижение их идет нормально.

Внутренние органы: печень, почки, мочевой пузырь, желчный пузырь, поджелудочная железа — короче, все содержимое брюшной полости во время интенсивной ходьбы встряхивается, дребезжит, промывается кровью и насыщается энергией. «Токсины усталости» активно удаляются, и человек после хорошей прогулки ощущает здоровье и умиротворение во всем теле.

Инерционные усилия играют громадную роль в массаже межпозвоночных дисков, связок и всей соединительной ткани. Никакой массаж не оздоравливает так межпозвоночные диски, как ходьба и бег. Ритмические сжатие и расслабление позволяют питать пульпозное ядро, хрящевую ткань и сухожильные связки позвоночника. Ведь недостаток движения приводит к тому, что нет достаточного массажа вышеперечисленным тканям организма. Поэтому они от зашлакованности и плохого питания постепенно, но верно, деревенеют, перестают полноценно осуществлять свои функции, сжимаются, стягиваются. Короче, функции межпозвоночных дисков, да и всего рессорного аппарата позвоночника, утрачиваются согласно закону свертывания функций. Отсюда радикулитные боли, тугоподвижность суставов.

Люди, которым трудно на первых порах ходить в быстром темпе, могут делать простые упражнения. Подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола на сантиметр, и резко опуститься на пол. Вы ощутите удар, сотрясение. Возникшее при этом инерционное усилие вызовет весь ряд вышеописанных эффектов. Такое сотрясение тела нужно делать не

чаще одного раза в секунду. Слишком частые сотрясения не позволяют скапливаться достаточному количеству крови в межклапанных пространствах вен и поэтому малоэффективны с целью прокачки крови. Слишком высокое отрывание пяток от пола может вызвать нежелательный эффект на позвоночные диски, особенно травмированные.

Такую виброгимнастику стоит делать 3—5 раз в день по одной минуте, то есть 60 сотрясений. Слабым, больным лицам после 30 сотрясений сделать отдых 5—10 минут, а затем остальные 30. Виброгимнастика весьма полезна для лиц, ведущих преимущественно сидячий образ жизни, помогает предупредить ряд болезней внутренних органов — от тромбофлебита до инфаркта.

Постановка при ходьбе пяток жестко на землю способствует проявлению эффекта инерционных усилий. По мере удаления шлаков из организма, обновления тканей вам захочется двигаться быстрее, и вы перейдете на бег.

Заключение. Спортивная ходьба 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 - артериол, венул, капилляров. Недостаток движений у современного человека приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированный бег и спортивная ходьба открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует проращению новых капилляров в обедненные участки и в участки, поврежденные болезнью, что особенно важно.

Литература

1. Виленский, В. Я.; Ильинич, В. И. Физическая культура работников умственного труда. / В.Я. Виленский; В.И. Ильинич, СПб.: Дрофа, 1997. – 123 с.
2. Михалкин, Г. П. Все о спорте. / Г.П. Михалкин, М.: АСТ, 2000. – 213 с.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ

И.Н. Чеб, 4 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **С. А. Сурков**, старший преподаватель

Введение. Осанка – привычное положение тела в покое и в движении, это поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, его настроение и даже характер. Правильная осанка – это не только красиво, это залог того, что вы уверены в себе и благополучны.

Вопросы обучения, воспитания, развития молодежи детей с нарушением осанки очень актуальны в современном мире. По данным НИИ детской ортопедии им. Г.И. Турнера в России нарушение осанки выявлено у 60–80 % детей, частота искривлений позвоночника за последние годы увеличилась с 4 % до 12 %.

В сложившейся ситуации посильную помощь молодым людям с нарушением осанки могут оказать не только врачи, но и инструктора по физической культуре учреждений образования. За состоянием осанки нужно следить с раннего возраста. В этом смысле неопределимо значение плавания, как средства коррекции и профилактики осанки в любом возрасте. Потому что только плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц. Плавание является частью комплексной программы профилактики и коррекции осанки.

Содержание. Проведя анализ литературных источников, мы выявили, что плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно-важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Систематические занятия по плаванию воспитывают чувство товарищества, дисциплины и организованности, трудолюбия и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных способностей студентов.

Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствуют повышению подвижности грудной клетки. Вода оказывает воздействие на двигательный аппарат, увеличивая силу мышц. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата, заставляет все нервные клетки работать в полную силу.

Основные задачи коррекционных и физических упражнений на суше и в воде заключается в следующем:

- разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

- воспитание правильной осанки;

- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание;
- приобретение навыков плавания – освоение плавания;
- развитие волевых качеств;
- эмоциональная разрядка.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, становится ясно, что роль плавания неопределима в решении проблем коррекции нарушений осанки у молодых людей различного возраста.

Не следует забывать, что занятия плаванием – часть комплексной программы по коррекции нарушений осанки, которая включает в себя и лечебную физкультуру, и массаж.

Зная, что процент населения, страдающего нарушением осанки на сегодняшний день очень велик, задача учреждений образования и педагогов по плаванию в том числе – помочь студентам скорректировать эти нарушения и подготовить их студенческой жизни.

Литература

1. Халемский, Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / Г.А. Халемский. – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2004. – 80 с.
2. Петренко, Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки / Г.Г. Петренко, Г.В. Полесся. – Киев: Здоровье, 1980. – 144 с.
3. Бородич, Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А. Бородич. – М.: «Просвещение», 1988. – 82 с.
4. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. – 320 с.

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

В.О. Чепелевич, 3 курс, ф-т физвоспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Одним из непрямых способов определения тренированности организма при стандартной работе является Гарвардский степ-тест. Общая идея теста заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после прекращения дозированной мышечной работы.

Содержание. Исследование проводилось на 6 студентах факультета физического воспитания разной степени тренированности (2 МС; 1 КМС; 3 исп. не имеющих спортивного разряда). Стандартной нагрузкой являлось подъем на ступеньку в темпе 120 восхождений в минуту в течении 5 минут. Каждое восхождение состоит из 4-х движений (30 циклов). На ступеньке ноги должны быть прямыми, туловище выпрямлено. Во время теста можно сменить ногу. Если испытуемый из-за усталости отстаёт от счёта на 20 секунд, выполнение нагрузки прекращается.

После нагрузки подсчитывается ЧСС (пульс) за первые 30 секунд на 2-ой, 3-ей, 4-ой минутах восстановления. Дополнительно для контроля измеряем пульс, и АД в течении 5-ти минут.

ИГСТ вычисляются по формуле:

$$\text{ИГСТ} = (t \cdot 100) / ((f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2),$$

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.

Исследование проводили на шести испытуемых. Испытуемый 1 – спец. гребля, 19 лет, стаж 5 лет, вес – 78 кг, КМС. Испытуемый 2 – спец. единоборства, 20 лет, стаж 10 лет, вес – 93 кг, МС. Испытуемый 3 – спец. единоборства, 19 лет, стаж 10 лет, вес – 78 кг, МС. Испытуемый 4 – спец. футбол, 19 лет, стаж 8 лет, вес – 70 кг, б/р. Испытуемый 5 – спец. Плавание, 19 лет, стаж 3 года, вес – 75 кг, б/р. Испытуемый 6 – спец. Теннис, 20 лет, стаж 3 года, б/р. Все испытуемые выполнили предложенную нагрузку в полном объёме.

Наименьший показатель ИГСТ был у испытуемого 5 – 78,2, что свидетельствует о среднем уровне работоспособности. У испытуемых 1, 2, 4 и 6 ИГСТ находится в рамках хорошего уровня работоспособности и

сопровождаются нормотонической реакцией (см. таблицу). Лидером по показателю ИГСТ является испытуемый 3, результат которого был 94,3 и сопровождался нормотонической реакцией, что свидетельствует о его отличной физической подготовленности.

Таблица – Динамика показателей АД и ЧСС у студентов

Испытуемые	До работы	После работы			ИГСТ
		АД, мм. рт. ст			
		АД	2-й мин	3-й мин	
1) Ш.Р.	110/75	130/70	130/65	120/70	81,9
2) Б.О.	120/70	150/70	160/80	150/80	85,2
3) П.Р.	130/60	170/60	170/60	160/60	94,3
4) П.В.	120/80	200/90	180/80	160/60	85,7
5) Л.Д.	110/70	170/80	150/70	120/70	78,2

Испытуемые	До работы	После работы			ИГСТ
		ЧСС, уд/мин.			
		ЧСС	2-й мин	3-й мин	
1) Ш.Р.	66	132	120	114	81,9
2) Б.О.	78	67	56	53	85,2
3) П.Р.	90	60	51	49	94,3
4) П.В.	33	66	58	51	85,7
5) Л.Д.	66	65	57	52	78,2

Заключение. Используя метод ИГСТ, мы можем выявлять и контролировать уровень физической работоспособности или степени тренированности у студентов и спортсменов высоких разрядов.

Литература

1. Спортивная медицина : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В.Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорта, 1987. – 152 с.
2. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта / [сост.: Н.К. Саваневский, М.В. Головач] ; БрГУ имени А.С. Пушкина, каф. АФБЧ. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 29 с.

ОСНОВЫ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В СНОУБОРДЕ

В.О.Чепелевич, курс III, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.Г. Беспутчик**, доцент

Введение. В настоящее время сноуборд является популярным видом спорта. Сноуборд подразумевает собой скоростной спуск с заснеженных склонов и гор. Этому виду спорта присуще высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических способностей и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических

возможностей. С каждым годом сноуборд, усложняется невероятными техническими элементами выполняемых на высоких скоростях, где требуется проявление находчивости координации в движениях составляющих основу соревновательной деятельности. Специализация сноуборда включает в себя: технику поворотов с проскальзыванием, карвинг (резаный поворот), прохождение трасс, флэт фристайл (базовые прыжки, вращения, элементы исполняемые на склоне), джибинг (скольжение по специальным элементам сноуборд карта, - перила, бокса и.т.д), прыжки (базовые прыжки с трамплина, различные вращения, грэбы). Имеются следующие разновидности сноуборда: хаф -пайп; сноуборд параллельный слалом; сноуборд кросс; слоупстайл; параллельный гигантский слалом [4].

Координация – это сложная комплексная способность, не имеющая единого критерия для оценки. Измерителями (КС) по В.Н. Зациорскому (1978 г.) являются: координационная сложность задания, точность его выполнения и время выполнения (для сноуборда это минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного действия) [2].

КС проявляются у сноубордистов, прежде всего в действиях связанных с вращением в воздухе, преодолением преград, скольжением и изменением движения на склоне. Техническая сложность данного вида спорта состоит в том, что ноги спортсмена находятся в прочной, практически неподвижной связи с доской.

Двигательная деятельность сноубордистов протекает в условиях постоянно меняющихся внешних (рельефных) факторов и различных исходных позах. Из перечисленных выше факторов, становится понятным, насколько важны для сноубордиста КС. Общей проблемой в развитии и совершенствовании данного вида спорта является то, что он имеет короткую историю своего существования. Так сноуборд впервые упоминается в 1904 – 1907 г, его основателем считается Верн Виклунг (США). Горнолыжный спорт впервые введён в Олимпийские игры в 1936 г.[4]. В теории сноуборда в настоящее время не найдено единых идей построения тренировочного процесса, определения роли координационной составляющей. В то же время известно, что КС являются сложным по форме восприятия, требуют постоянного возбуждения ЦНС, анализаторной и двигательной функции нервно-мышечного аппарата. В этой связи нам представилось интересным анализировать современные представления о координационной подготовке в сноуборде [1].

Цель работы – определение уровня и степени значимости влияния базовых координационных движений на двигательную структуру спортсменов сноубордистов.

Содержание. В ходе исследования применялись следующие методы: анализа и обобщения литературных источников, интернет источников, педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью ведущих сноубордистов на Олимпийских играх в Сочи. Результаты анализа литературных источников и многочисленных исследований показывают что, все ведущие коллективы сноубордистов, эффективно ведут тренировочный процесс с использованием широкого круга средств направленных на повышение той или иной стороны координационной подготовленности. Данному элементу тренировки уделяется огромное внимание. В ведущих коллективах мира, широкие координационные возможности, закладываются ещё в детском и юношеском возрасте. Как показывает анализ современных литературных источников и исследования ведущих экспертов в области горнолыжного спорта, главной особенностью и задачей применения координационной подготовки у спортсменов сноубордистов является: улучшение технических возможностей, развитие зрительного контроля, проявление находчивости в различных внезапно изменяющихся ситуациях, улучшение временных показателей от момента изменения обстановки до начала ответной реакции. Необходимым условием для успешного решения данных задач является; развитие у сноубордистов точности выполнения двигательного действия, способности к дифференцированию способа выполнения отдельных элементов, способности к изменению ритма и темпа, внезапному перестроению и ориентировке в пространстве. По мнению многочисленных экспертов-горнолыжников, чем выше уровень напряжённости и сложности соревновательной дистанции, тем значительнее роль применения технических элементов, чем выше квалификация сноубордиста, тем больше арсенал его координационных возможностей. Важное место занимает фактор положительного переноса структуры движения от одного вида деятельности к другому. К примеру, основой технических возможностей для сноубордистов являются движения, используемые в акробатике, гимнастике, подвижных играх, лыжных гонках и т. д. [3,4].

На основе анализа литературных источников, многочисленных исследований, а так же на основе тренировочных пособий ведущих сноубордистов мира (Роланд Фишналлер, Аарон Марч, Зигфрид Грабнер) разработана примерная методика подготовки координационных способностей сноубордистов [4]. Ведущими упражнениями по развитию КС для сноубордистов являются: упражнения на точность (прыжки в цель; езда зигзагом; выполнение некоторых элементов с закрытыми глазами). Приземление; (падение на колени, кувырки через плечо вперёд назад дабы отработать убираение головы в карман, прыжки на равнине, прыжки обычные, на 90, 180 градусов, перекантовка на месте). Равновесие;

(перекаты с ноги на ногу, как на снегу, так и в стойке на доске, перемещение с канта на кант, скольжение траверсом, движения поперёк склона на переднем канте). Акробатика; (упражнения на суше с использованием батута, упражнения непосредственно на дистанции (сальто, винты, грэбы), скольжение по склону вперёд, сопряжённые повороты на сноуборде, скольжение с одной закреплённой ногой). При этом используется метод выполнения задания «от простейшего к сложному».

Установлено так же что, координационные упражнения в обязательном порядке должны сочетаться с развитием кондиционных возможностей. К таковым в сноуборде следует отнести (выносливость, сила, быстрота, гибкость). Следует так же отметить что, не каждый технический элемент подлежит выполнению без волевых и психологических усилий. Спортсмен сноубордист зачастую подвергается получению травм, поэтому экономичное, целесообразное и рациональное использование двигательной деятельности способствует более успешному спортивному успеху [3].

Заключение. В результате проведённого анализа педагогического наблюдения, литературных источников, просмотра видео материалов было установлено, что координационная подготовка является неотделимой частью при построении и проведении тренировочного процесса у сноубордистов разных возрастов. Правильно составленные координационно-тренировочные программы следует рекомендовать многим спортивно горнолыжным коллективам, в том числе и нашим отечественным спортсменам. Более широкое применение КС, позволяет перейти к технико-тактическому стилю ведения соревновательной борьбы, что приведёт к уменьшению получения травм, а так же за счёт выполнения сложных технических элементов, повысится зрелищность и эффективность соревновательной деятельности.

Литература

1. Донской, Д.Д. Двигательная задача в спортивных действиях / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры – 1994. - № 11. – С.40-43.
2. Лях, В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом совершенствовании / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1988 – №2. – С. 35-36.

**ВОПРОСЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

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

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

Введение. Одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в высших учебных заведения является воспитание положительного отношения к физическому воспитанию и спорту. Занятия физической культурой и спортом осуществляются под воздействием определенных стимулов, потребностей, а именно потребностей, ценностных ориентаций, убеждений, идеалов и интересов, которые и образуют мотивационную сферу.

Цели исследования: изучение интересов к занятиям физической культуры у студентов исторического факультета 2-4 курсов БрГУ имени А.С Пушкина.

Содержание. Вузовская физическая культура, представляет для студентов молодежи ценность, восполнить которую в последние годы в полной мере невозможно. Физическая подготовленность, быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время, с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому нерешенной задачей физического воспитания, является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования.

В последнее время наметилась тенденция к снижению интереса к занятиям физической культурой у студентов.

Было проведено анкетирование из 7 вопросов, среди 2-4 курсов исторического факультета БрГУ им. А.С Пушкина. В котором участвовали 200 человек. Результаты анкетирования:

1. Отношение к занятиям физической культурой у студентов:

юноши - положительное - 73%; отрицательное - 27%;
девушки - положительное - 58%, отрицательное - 42%.

2. Желание студентов активно заниматься физической культурой и спортом:

юноши – да - 46%; нет - 28%; не знаю - 26%;
девушки - да - 34%; нет - 45%; не знаю - 21%.

3. Занятия физической культурой повышает у студента общую культуру:

юноши - да - 78%; нет - 22%;
девушки - да - 45%; нет - 55%.

4. Роль личности преподавателя в формировании у студентов отношения к физической культуре:

юноши - большая - 60%; незначительная - 42%;
девушки - большая - 64%; незначительная - 36%.

5. Занимаясь физической культурой, студенты будут физически подготовлены и здоровы:

юноши - да - 67%; нет - 32%; не знаю - 1%;
девушки - да - 53%; нет - 32%; не знаю - 15%.

6. Участие семьи в физическом воспитании студентов:

юноши - да - 10%; нет - 84%;
девушки - да - 8%; нет - 92%.

7. Желание студентов заниматься физической культурой для красоты:

юноши - да - 52%; нет - 24%; не знаю - 11%;
девушки - да - 60%; нет - 19%; не знаю - 20%.

Заключение. Полученные результаты показали, что у юношей интерес к занятиям физической культурой гораздо выше, чем у девушек, однако для 47% студентов занятия по физической культуре, не интересны.

Результаты исследований показали, что причина в недостаточном физическом воспитании детей в семье. Физическое воспитание в семье, на основании которого формируются определенные мотивы, способствуют устойчивости и стабильности этих мотивов.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ

Р.О. Чуль, 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Атлетическую гимнастику на современном этапе можно условно разделить на два направления – массово-оздоровительное и спортивное. Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений, где используются стандартные гимнастические снаряды, отягощения и различные тренажеры, и в том числе нетрадиционные средства [1].

Разносторонность занятий атлетической гимнастикой массово-оздоровительного направления определяется включением в нее таких видов спортивной деятельности, как бег, плавание, игры.

Содержание. Классифицируя упражнения атлетической гимнастике, можно выделить две основные группы: силовые упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина низкая и высокая, брусья

разной высоты, конь, кольца и др.) и общеразвивающие упражнения с силовым акцентом без предметов и с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, резиновые жгуты и др.).

Занимающиеся студенты атлетической гимнастикой должны учитывать тип телосложения, используя при этом антропометрические измерения. Так, для человека атлетического сложения (мезоморфный тип) характерно хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах. Силовые нагрузки в данном случае хорошо воздействуют на развитие мышечной массы и рельефа мышц.

Тонкокостный астеник (экторморфный тип) представляет собой человека со слабой мускулатурой. Ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов в атлетической гимнастике, астеникам рекомендуется повысить интенсивность нагрузки за счет уменьшения количества повторений и одновременного увеличения веса снарядов.

Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики является наиболее пригодным для студентов с ослабленным здоровьем. При этом наиболее характерным является следующим: 1) Занимающиеся в своих тренировочных занятиях и дома могут использовать в качестве модели отдельные черты системы подготовки в спортивном атлетизме, изменяемые с учетом возраста, уровня готовности, наличия материальных условий для занятий. Например, количество тренировок в неделю может быть 2-4 раза, с чередованием занятий в зале с самостоятельными занятиями плаванием в бассейне, а также пробежкой в лесопарке или на спортивной площадке студенческого городка; 2) В тренировке помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, на основе применения наиболее доступных и удобных средств; 3) Для гармоничного и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц, занимающиеся могут использовать разнообразные методы их развития.

Что касается спортивного направления в атлетической гимнастике, то здесь проводятся соревнования республиканского и международного уровня по двум видам: 1) силовое троеборье; 2) атлетическое позирование (с обязательной и произвольной программами). Наряду с широко известным названием «культуризм», спортивный атлетизм все чаще сегодня называют термином, уже привычным среди молодежи в западной Европе – «бодибилдинг».

Преимущественными методами воспитания силы в атлетизме являются методы повторных и максимальных усилий. Для характеристики этих методов и выбора наиболее оптимального режима мышечной

деятельности во время тренировки важно знать, как обозначается величина отягощения по количеству повторений в одном подходе.

Совокупность атлетической гимнастики с аэробикой является «шейпинг». Но механическим соединением одного с другим дело не ограничилось, потому что занятиях по «шейпингу» базируются на компьютерной основе, что придает занятиям принципиально новый вид. Перед началом занятий «шейпингом», каждый занимающийся проходит тестирование, результаты которого попадают в банк информации.

Заключение. Восполнение дефицита знаний в области атлетической гимнастики могут повлиять на увеличение массовости занимающихся самостоятельной физкультурой, что соответственно в большей степени может повлиять и на оздоровление студентов.

Все виды атлетической гимнастики позволяют заниматься индивидуально и за счет своей специфики не только благоприятно влияют на развитие и укрепление костно-мышечного аппарата, но и благотворно воздействуют на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающегося студента.

Литература

1. Бажанов, А.В. Атлетическая гимнастика в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи / А.В.Бажанов // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: Тез. Междун. науч.-практ. конф., Минск, 25-26 апреля 2013 г./ Белорус. Гос. мед. ун-т. – Минск, БГМУ, 2013. С. – 221 – 222.

ВАРИАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК

Я.Г. Шевчук, 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах.

В игре баскетбол проявляются разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий общей цели.

Действия каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа. Распределение игроков по функциям – основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приёмы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности [3, с. 41].

Результативность игровых действий тесно связана с показателями физического развития.

Для того, чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно, лишь, в том случае, если игроки имеют хорошее физическое развитие, владеют определенными приёмами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Достаточно высокий уровень физического развития и развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы ведения игры. Превосходство в физическом развитии и физической подготовленности при определенных условиях может компенсировать недостатки мастерства спортсмена. Важным показателем физического развития является длина тела стоя баскетболиста. У баскетболистов показатели длины тела стоя, как наименее подвержены внешним влияниям, рассматриваются как исходные при оценке других показателей физического развития.

Целью исследования явилось определение основных показателей физического развития у студенток-баскетболисток факультета физического воспитания.

Для достижения цели применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, антропометрия, статистический анализ полученных результатов.

Исследование выполнялось на базе Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Был проведён констатирующий эксперимент, в ходе которого оценивали уровень физического развития девушек-баскетболисток.

Измерение показателей физического развития проводилось согласно рекомендуемых в литературе методик [1, с. 15; 2, с. 21].

Измерялись: длина тела стоя (см), масса тела (кг).

Содержание. Данные педагогических исследований показателей физического развития свидетельствуют о незначительном разбросе данных. Показатели физического развития по основным признакам выше у

перворазрядниц по сравнению с показателями студенток имеющих второй спортивный разряд.

Таблица – Показатели физического развития баскетболисток

Разряд	Статистические параметры				
		σ	ν	Минимальный результат	Максимальный результат
Длина тела					
II	172,0	5,2	3,0	163,0	174,0
I	175,0	4,7	2,6	165,0	177,0
Масса тела					
II	64,2	4,3	6,6	55,0	63,0
I	65,0	5,1	7,8	57,0	69,0

Заключение. Таким образом, полученные показатели в исследовании свидетельствуют о не высоком уровне физического развития студенток, специализирующихся по баскетболу.

Литература

1. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях – М.: Terra-Спорт, 2000. – С. 43.
2. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропометрии / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 21.
3. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов. – С.- Петерб. гос. ун-т физ.культуры им. П.Ф.Лесгафта. – 2-е изд. – СПб. : Олимп, 2006. – С. 41.

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТКАМИ 3-4-Х КУРСОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Я. Г. Шевчук, 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Подавляющее большинство людей знают о негативном влиянии избыточной массы тела на организм человека, однако количество людей с повышенным весом непрерывно растет. По свидетельству экспертов ВОЗ, избыточный вес является самым распространенным заболеванием, связанным с нарушением обменных процессов в организме,

и охватывает 1/5 часть населения земного шара [1]. По данным ВОЗ, около 1 млрд. жителей планеты сегодня страдают от избыточного веса, в том числе 300 млн - от ожирения. В Беларуси, по информации Минздрава, избыточным весом страдает 53% населения, с диагнозом ожирение на медучете состоят свыше 8,5 тыс. человек. Количество больных растет на 3 тыс. человек ежегодно, 50% из них - дети и подростки.

Особенно актуальна эта проблема для девушек, значительный процент которых имеет избыточное жиротложение и вследствие этого повышенную массу тела, что сказывается не только на двигательной активности, но и на всех органах, системах организма и психологическом здоровье. Один из самых эффективных методов профилактики и коррекции избыточной массы тела – использование средств физической культуры [2].

Анализ специальной литературы показал, что проблема коррекции избыточной массы тела девушек студенческого возраста остается мало-разработанной, особенно это касается тех, кто находится в пограничном состоянии, т. е. девушек еще не в стадии ожирения, но уже имеющих массу тела, превышающую норму. В частности, при использовании наиболее эффективных средств физической культуры для борьбы с избыточной массой тела недостаточно определены оптимальные параметры, структура и величина физической нагрузки для данного контингента. Поэтому поиск путей решения данной проблемы требует дополнительных исследований [3].

Цель работы – исследовать особенности выбора методов коррекции избыточной массы тела у студенток психолого-педагогического факультета.

В анкетировании принимали участие студентки 3-4-х курсов психолого-педагогического факультета БрГУ им. А.С. Пушкина в количестве 58 человек. Вопросы анкеты касались отдельных компонентов, изучаемого понятия. Варианты ответов представлены в процентном соотношении.

Для определения избыточной массы тела использовался индекс массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле: $ИМТ = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м)}^2$. ИМТ в диапазоне от 27,3 до 29,9 кг/м² у женщин указывает на чрезмерную массу тела и повышает риск развития сопутствующих заболеваний [1,2].

Содержание. Анализ средних значений ИМТ показал, что в целом девушки в исследуемой группе не имеют проблем с повышением массы тела (рисунок).

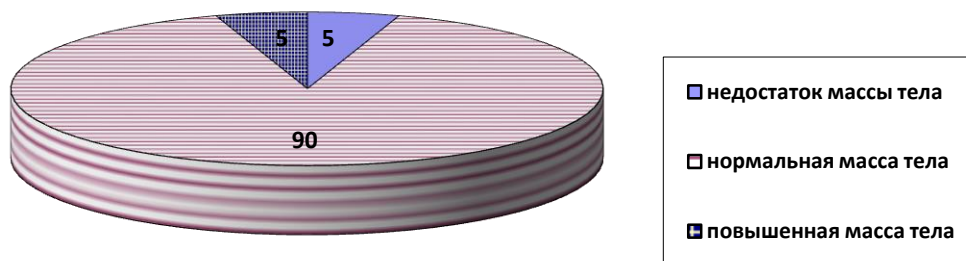


Рисунок – Процентное распределение студенток по индексу массы тела

Так среднее значение ИМТ равно $20,8 \text{ кг/м}^2$. В группе девушек, которых интересуют вопросы, касающиеся коррекции веса тела, этот показатель выше аналогичного показателя группы девушек, кому безразлична данная информация. ИМТ составляет в первой группе - $21,6 \text{ кг/м}^2$, а во второй – $18,8 \text{ кг/м}^2$. Хотелось бы отметить, что в исследуемой группе только 5% девушек имеют показатель ИМТ меньше 18 кг/м^2 и больше 25 кг/м^2 . У остальных девушек исследуемый показатель лежит в диапазоне $18-25 \text{ кг/м}^2$ и соответствует нормальной массе тела.

Интересным представилось проанализировать частоту наблюдений студенток за своей массой тела. Так по 25% студенток измеряют свой вес 1 раз в день и 1 раз в неделю, 40% студенток – взвешиваются 1 раз в месяц, и 10% девушек – никогда не взвешиваются.

При этом ровно половина опрошенных девушек (50%) имеет в своем распоряжении напольные весы.

В составе анкетированных студенток 20% не знают величину своего идеального веса. Из остальных студенток 25% определяют свою идеальную массу тела по индексам, 45% – по формулам, 15% – по самочувствию (интуитивно) и 15% не имеют представления о своем идеальном весе. Только 10% студенток в исследуемой группе устраивает их вес. В 90% случаях девушки хотели бы уменьшить свой вес от 2-х до 10 килограмм.

75% анкетированных студенток постоянно пользуются методами коррекции тела. Наиболее популярными методами из блока питания являются: отказ от пищи в вечернее время (после 18.00), наличие разгрузочных дней и отказ от сладкой и мучной пищи. Блок средств двигательной активности включает самостоятельные занятия физическими упражнениями – 40% (силовые упражнения, зарядка, прогулки и пробежки) и организованные платные занятия физкультурно-

оздоровительной направленности – 20% (тренажерный зал, бассейн, аэробика). В 40% случаев девушки пытаются корректировать свою массу тела только исключительно методами ограничения пищи без дополнительных физических нагрузок и двигательной активности.

Отвечая на вопрос «Сидели ли вы когда-нибудь на диете?» 70% девушек ответило утвердительно. Среди используемых диет наиболее часто применяемыми среди исследуемой категории девушек являются: кефирная, гречневая, Кремлевская, вегетарианская. 30% анкетированных девушек не включали в свой рацион ограничения, связанные с какой-либо диетой.

Хотелось бы проанализировать уровень знаний исследуемых студенток по вопросам связанным с обоснованным диетическим питанием. Из наиболее известных для себя девушки отметили Кремлевскую, гречневую, белковую, овощную и кефирную диеты. Авторские методики коррекции массы тела для них не известны.

Заключение. Таким образом, девушки в исследуемой возрастной группе, обучающиеся на психолого-педагогическом факультете, не имеют проблем с лишней массой тела. Однако вопросы коррекции массы тела являются достаточно актуальными для них. Проведенное анкетирование выявило проблему в недостатке знаний и информации по теории и методике использования физических упражнений для коррекции массы тела, что свидетельствует о необходимости дальнейшей работы по внедрению в повседневную жизнь студенток различных форм и средств оздоровительной физической культуры с целью оздоровления организма и коррекции массы тела.

Литература

1. Белов, В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки : дис... докт пед. наук / В.И. Белов. – Москва, 1996. – 318 л.
2. Рубцова, И. В. Оздоровительные технологии на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими избыточный вес : дис. . канд. пед. наук / И. В. Рубцова. – Малаховка, 2004. – 173 л.
3. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 172 с.

ХОДЬБА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФОРМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

К.И. Шеленговская, 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В современных условиях необходимость усвоения все возрастающего потока научно-технической информации требует от студентов большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил.

Данные врачебного контроля свидетельствуют о том, что работоспособность студентов к “старшим курсам” понижается. Одним из основных факторов понижения работоспособности является недостаток физической деятельности.

Наличие в учебной программе вузов двухразовых занятий в неделю по физической культуре при относительно малом объеме нагрузки, а также длительные перерывы в учебном процессе, связанные с зимними и летними каникулами, экзаменационными сессиями, не создают должных условий для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций организма. Следовательно, возникает острая необходимость в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Данные занятия позволяют значительно увеличить общее время двигательной активности студентов, способствуют формированию физической активности и как следствие содействуют сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи.

Установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямо и опосредованно способствует сохранению и укреплению здоровья. В то же время физической активностью в стране регулярно занимаются только 20-30% студенческой молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40-60%. Снижение уровня физической активности студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья [1].

Содержание. Ходьба – один из простых способов физической нагрузки, который способствует улучшения здоровья. Ходьба - это не только средство релаксации, но и отличный способ поддерживать организм в хорошей физической форме, тренировать сердечно-сосудистую систему, сбросить лишний вес, и постоянно находиться в тонусе.

Доказано, что риск заболеваний сердечно-сосудистой системы существенно снижается у людей, которые проходят в день не менее трех километров, к тому же «равномерный шаг» - помогает снизить уровень холестерина в крови, а для женщин ходьба – отличный способ профилактики остеопороза. Ходьба поможет вам увеличить и поддерживать объём своей мышечной массы, ослабит воздействие

стрессов, уменьшит общее беспокойство, значительно улучшит самочувствие.

Даже средняя скорость ходьбы заставляет работать организм человека совсем на другом уровне, и чем выше темп, тем интереснее получается. Справедливости ради следует сказать, что всё, чем полезна ходьба, уместить в одну статью не получится (разве что из одной лишь статьи будет состоять целая книга), а потому мы скажем коротко и только о главном. Начнём с позвоночника, который располагает весьма обширной нервной сетью и тем самым влияет на всю нашу жизнь. Кроме того, благодаря ровному позвоночнику все органы занимают правильные позиции. Так вот если много ходить пешком, ткани суставов и позвонков укрепляются и массируются. Это происходит из-за того, что кровь при напряжении мышц попадает в самые трудные места, обогащая всё вокруг кислородом, а мягкое «покачивание» каждого позвонка создаёт эффект лёгкого массажа. Положительно воздействует ходьба (особенно быстрая) и на все органы, насыщая их кислородом и одновременно изгоняя из тканей шлаки и яды. Если ходить регулярно и в хорошем темпе, то резко снижается вероятность возникновения проблем с сердцем и сосудами. Из организма выходит холестерин и нормализуется давление. Даже онкология с остеопорозом отступают, если много ходить пешком. Всего полчаса в день помогут: снять стресс (по крайней мере, часть его); укрепить мышцы и кости; снять риск заболеваний сосудов и разобраться с давлением; регулировать сахар в крови [3].

Мозг при ходьбе. Ежедневная прогулка может увеличить размер вашего мозга. Ходьба по 40 минут в день, три раза в неделю, растяжка и гимнастические упражнения способствуют росту гиппокампа - центра памяти мозга. А за счет улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы при ходьбе, повышается приток крови к мозгу, что способствует росту новых нейронов защищая от возрастного слабоумия.

Ходьба хороша для мозга и из-за своей многозадачности: когда мы ходим, то выполняем, в отличии от занятий в зале, множество интегрированных задач - визуальных, слуховых, мышечных, суставных и т.д. [2].

Как и все физические нагрузки, ходьба провоцирует выброс гормонов удовольствия - эндорфинов, серотина и допамина. Но ее нежный темп дает возможность полностью насладиться ими, поэтому ходьба считается лучшим средством от депрессии. Умеренные физические нагрузки позволяют людям чувствовать себя более позитивно, чем во время интенсивной тренировки, которая больше способствует стрессу, чем избавлению от него.

Ходьба на открытом воздухе намного лучше влияет на настроение, чем та же прогулка в торговом центре. Возможно находясь в контакте с природой, ощущая ее органами своих чувств (глазами, носом) мы тем самым, посредством их, влияем на мозг [2].

Заключение. Ходьба – это лучший и самый полезный способ оздоровления. Поль Брэгг, известный в мире пропагандист здорового образа жизни, отдавал предпочтение именно этому способу физических нагрузок, и считал, что ходьба – королева физических упражнений.

Он писал: «Тело должно покачиваться в такт с вашими ногами. Идите так, будто ноги начинаются с середины туловища, дышите глубоко... И у вас будет ощущение такого подъема, что вы гордо будете нести свое тело...». У вас может возникнуть вопрос: где найти время на такие прогулки? А все очень просто. Лучшим примером будет ситуация, когда вы простаиваете на остановках городского транспорта. Возможно, будет лучше спокойно пройтись, если, конечно, вы никуда не спешите. Таким образом, вы приобретете себе 30-40 минут здоровья [4].

Литература

1. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. - Изд. – во М.: Физкультура и спорт, 1987
2. Мильнер, Е.Г. Ходьба вместо лекарств / Е.Г. Мильнер: АСТ, Астрель.- Москва; 2010
3. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. — Киев: Здоровье, 1984
4. Медицинская и альтернативная литература: ru-psi.com Брэгг, П. Чудо голодание / П. Брэгг. – 31 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА И ПОДТЯГИВАНИЯХ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА С 2004 ПО 2011 ГОДЫ

А.О. Шелякин, 4 курс, юридический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе и работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности человека, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Большие умственные и статистические нагрузки в университете, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у студентов ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Содержание. В данной работе осуществляется изучение динамики показателей в различные годы функциональной подготовки студентов. В качестве физических упражнений, по которым осуществляется сравнение, выступают подтягивания и прыжки в длину с места.

Прыжок в длину с места — это, сложное ациклическое движение, связанное с отталкиванием тела от опорной поверхности, полетом и последующим приземлением.

В течение короткого времени мышцы сокращаются до максимума, в результате чего тело, подброшенное в воздух, пролетает некоторое расстояние. Главными мышцами, работающими при отталкивании, являются: в области стопы - все мышцы ее подошвенной поверхности; в области голеностопного сустава - задняя и латеральная группы мышц голени; в области коленного сустава - бедренные головки четырехглавой мышцы бедра; в области тазобедренного сустава - мышцы, расположенные на его задней поверхности; на туловище - мышцы-разгибатели позвоночного столба, а также мышцы, поднимающие пояс верхней конечности: в области верхней конечности - мышцы-сгибатели плеча, а также мышцы-разгибатели предплечья.

Анализ результатов по прыжкам в длину с места производится по данным с 2004 по 2011 годы. В данный период времени рекордный результат был достигнут в первом семестре 2006-2007 учебного года, и составил 291 сантиметр. Минимальный результат был зафиксирован во втором семестре 2009-2010 учебного года и составил 152 сантиметра. При этом, лучший средний результат, зафиксированный во втором семестре 2004-2005 года, составил 250 сантиметров. Динамика максимальных результатов не имеет четкой тенденции улучшения или ухудшения показателей. Так, начиная с первого семестра 2005-2006 учебного года по первый семестр 2008-2009 учебного года, наблюдаются примерно равные средние показатели длины прыжка. Полученные данные различаются в среднем менее чем на 15 сантиметров. При этом средняя длина прыжка составляет 248 сантиметров, а максимальная длина 291 сантиметр. Что касается периода времени со второго семестра 2008-2009 учебного года по

второй семестр 2010-2011 учебного года, то можно заметить, что различия в средних показателях длины прыжка имеют уже более явный характер - в среднем 25 сантиметров. При этом максимальная длина прыжка, в данный период, составляет 270 сантиметров, минимальная 152 сантиметра, в то время как средняя длина прыжка 210 сантиметров.

Подтягивания — базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: мышцы предплечья, двуглавую мышцу плеча, плечевую мышцу, длинную головку трицепса, грудные и широчайшие мышцы, трапециевидные, зубчатые, круглые мышцы спины, заднюю головку дельтовидной и ромбовидной мышцы.

Изменение показателей подтягиваний в период времени с 2004 по 2010 годы не имеет существенно выраженных отличий, как в случае с прыжком в длину с места, поэтому данный период рассмотрен в целом, неделимом виде.

Так самое большое количество подтягиваний было зафиксировано в первом семестре 2007-2008 учебного года и составило 22 подтягивания. Наибольшее среднее количество подтягиваний в данный период времени составляет 12 и зафиксировано в первом семестре 2006-2007 учебного года. Минимальное количество подтягиваний зафиксировано в первых семестрах 2004-2005, 2007-2008, 2008-2009 и 2010-2011 учебных годах, что объясняется малым количеством занятий студентов первого курса физической культурой в университете.

Заключение. В результате проведенного исследования можно резюмировать следующее: показатели по прыжкам в длину с места в рассматриваемый период колеблются в пределах 15-25 сантиметров. Так, лучший средний результат, зафиксированный во втором семестре 2004-2005 годов, составил 250 сантиметров. Что касается подтягиваний, то средний показатель равен 9 подтягиваниям. Наблюдается заметное улучшение показателей во втором семестре по сравнению с первым.

Литература

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Ю.П. Кобяков – Москва : Феникс, 2014. – 311 с.
2. Хоад, Р. Самые сложные гонки на выносливость / Р. Хоад, Мур П. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 1145 с.
3. Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов / А.Г. Горшков, М.Я. Виленский – Москва : Гардарики, 2007. – 218 с.

МИНИ-ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ

СПОРТИВНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ

БрГУ им. А.С. Пушкина

Д.Э. Шиферштейн, 4 курс, филологический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Учебно-трудовая деятельность студентов высших учебных заведений характеризуется постоянным ростом объема информации, высокой интенсивностью процесса обучения, наличием стрессовых ситуаций, гипокинезией, поэтому вопросы повышения их двигательной активности становятся очень актуальными. Требуется сбалансировать повышение нагрузки на умственную деятельность с необходимым объемом и интенсивностью двигательной деятельности и положительным эмоциональным фоном [7]. Проблема совершенствования физического воспитания в вузах уже давно является предметом внимания многих исследователей, интересующихся личностью студентов, изучающих спортивные интересы и мотивы физического совершенствования студенческой молодежи [2, 3]. Основными принципами, которые необходимо положить в основу развития физического воспитания, учитывая специфику учебной работы и быта студентов, должны стать доступность и гибкая вариативность [8].

Содержание. Возможности использования мини-футбола как универсального, чрезвычайно эмоционального и захватывающего вида спорта в воспитании студенческой молодежи отражены в работах ряда ученых [4, 5, 6, 9]. Игра относительно новая, однако она уже успела завоевать сердца многих. Мини-футбол – неприхотлив. В эту игру можно играть на площадках малых размеров и с меньшим количеством игроков в командах. В мини-футбол с успехом можно играть в школьных спортивных залах, в «хоккейных коробках», на простейших площадках, в жилых кварталах. Словом, можно смело утверждать, что мини-футбол – это универсальная игра. В.А. Шальнов [6] отмечает, что мини-футбол особенно хорошо прижился в студенческой среде и в последние годы стремительно развивается благодаря его доступности, темпераменту, молниеносной смене событий на площадке. Он называет мини-футбол студенческим видом спорта и отмечает, что преимущество использования мини-футбола перед большим футболом заключается в том, что мини-футбол требует меньше материальных затрат и в него можно играть круглый год, тогда как соревнования по футболу проводятся в основном в летний период времени, когда у студентов начинаются каникулы.

При проведении спортивных соревнований в вузах популярным видом среди студентов является мини-футбол [6].

Этот вид спорта принадлежит к универсальным видам, которые способствуют разностороннему физическому развитию человека. Игра в мини-футбол обеспечивает оздоровительное воздействие, способствует укреплению нервной системы, развитию двигательного аппарата, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обмена веществ в организме. Мини-футбол расширяет диапазон функциональных возможностей организма. Он развивает способность преодолевать определенные напряжения и трудности. В процессе занятий мини-футболом у студентов формируется ряд важных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, смелость.

В Брестском государственном университете этот вид спорта получает все большее развитие. Студенты БрГУ уже много лет выступают в мини-футбольных турнирах под эгидой любительского спортивного объединения «Аматар», председателем которого является кандидат философских наук, доцент кафедры спортивных дисциплин факультета физического воспитания БрГУ В.П. Люкевич. Соревновательный процесс идет в течение всего года. по системе «осень-весна» проводится открытый мини-футбольный чемпионат города Бреста на открытом воздухе, в летние месяцы проводятся мини-футбольный фестиваль (блиц-турнир с короткими поединками) и турнир по пляжному футболу, а зимний период отдан под один из самых представительных любительских турниров «Elite / Premiere League», где студенты имеют возможность соревноваться с ведущими профессиональными игроками в большой футбол и участниками мини-футбольного первенства страны. При этом право на участие в таких турнирах имеют не только студенты факультета физического воспитания. Их примеру последовали и ребята, представляющие географический и физико-математический факультеты, чья сборная команда также участвует в открытом чемпионате города. Многие студенты БрГУ находят места в нестуденческих командах в индивидуальном порядке.

Заключение. Несомненным доказательством популярности мини-футбола среди студентов БрГУ им. А.С. Пушкина можно также считать и создание собственного мини-футбольного чемпионата. «University Futsal Open League» создана на мотив Высшей лиги Московских студенческих лиг. Уже в первый сезон она собрала под своей вывеской десять команд: шесть из них представляли БрГУ им. А.С. Пушкина, три – Брестский государственный технический университет и одна – Брестский профессиональный лицей железнодорожного транспорта. Матчи «UFO-League» порадовали своей динамичностью и непредсказуемостью, собрав в спорткомплексах двух университетов немалую аудиторию и доказав, что

мини-футбол является одним из самых доступных и интересных видов студенческого спорта.

Литература

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: Арес, 2004. – 496 с.
2. Базильчук, В.Б. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять / В.Б Базильчук, О.М Жданова // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – № 5. – Ч. 3. – С. 55–60.
3. Батечко, Д.П. Футбол: учебно-метод. пособие / Д.П. Батечко, С.В. Овчаренко. – Днепропетровск: Инновация, 2012. – С. 79–85.
4. Бебик, В.М. Болонський процес: перспективи та розвиток у контексті інтеграції України в Європейський простір вищої освіти / В.М. Бебик. – Киев, 2004. – С. 40–43.
5. Вакарчук, І.О. Розробка і реалізація нової парадигми виховної роботи у вищій школі: спорт, здоров'я / І.О. Вакарчук // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 13–18.
6. Марченко, О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О. Ю. Марченко. – Полтава, 2009. – 221 с.
7. Оксьом, П.М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, О.В. Шумаков // Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту: зб. наук. пр. V Всеукр. наук. – практ. конф. – Львів, 2007. – С. 54–58.
8. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти. – Киев: Леквіт, 2006. – 35 с.
9. Шальнов, В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / В.А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – С. 13–21.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.А. Шугай, 5 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель — **Н.И. Филимонова**, преподаватель

Введение. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Отношение студентов к занятиям физической культурой часто

носит поверхностно-формальный характер. Неспособность оценить пользу от регулярных занятий, недостаточное владение знаниями в области оздоровительной физической культуры и спорта приводят к стойкому отсутствию интереса и, как следствие, к неэффективным занятиям.

С целью повышения эффективности занятий были изучены интересы студенток по организационной форме занятий основного учебного отделения.

С этой целью был проведен анкетный опрос студенток I курса факультета славянских и германских языков Барановичского государственного университета. Из 80 студенток, отнесенных по состоянию здоровья к основному учебному отделению, на вопрос о том, влияет ли положительно, по их мнению, здоровый образ жизни на здоровье человека, 90% ответили утвердительно. Однако можно сделать вывод об их недостаточной физической активности: из опрошенных, активно занимаются физической культурой только 30 %, в то время как редко занимаются 50 % и не занимаются вовсе — 20%. Студентки недооценивают влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни. Только 37 % респондентов указали занятия физической культурой и 33 % — занятия спортом как фактор, влияющий на формирование здорового образа жизни.

Возникает необходимость повышать роль физической культуры в общей системе средств укрепления здоровья студентов.

Содержание. Процесс формирования потребности к занятиям физической культурой и спортом — это многоступенчатый процесс.

Таким образом, стимулирование сознания студенток к созданию положительной мотивации к занятиям можно осуществлять, используя разработанную мотивационную стратегию.

Данная мотивационная стратегия состоит из четырех этапов, каждый из которых ориентирован на актуализацию значимых для занимающихся мотивов.

Первый этап — становление положительной мотивации к занятиям физической культурой. Основными задачами данного этапа: формирование положительного отношения учащихся к содержанию, формам и видам двигательной активности на занятиях физической культуры; создание благоприятного психологического климата на учебных занятиях.

Включение учащихся в учебный процесс будет наиболее эффективным, если он будет опираться на субъектный опыт учащихся, на актуализацию уже сложившихся у студентов ранее позитивных установок, которые необходимо укреплять и поддерживать, а не разрушать.

Решение задач первого этапа становится возможным благодаря построению занятий с учетом принципов свободы выбора, обратной связи,

сотрудничества. На данном этапе предпочтительным является разнообразие форм и видов учебных занятий. В условиях предоставления учащимся выбора форм и видов двигательной активности, выбора уровня трудности, срока выполнения заданий происходит быстрое принятие поставленных преподавателем задач и его требований. Ситуация выбора способствует созданию благоприятного социально-психологического климата на занятии, успешному решению конфликтов и разногласий как между преподавателями и студентами, так и между самими учащимися.

Ситуация выбора позволяет преподавателю получить важную информацию об уровне актуальных возможностей студентов, определить наличие или отсутствие интереса к тем или иным видам двигательной деятельности.

Таким образом, главное на данном этапе — обеспечить эмоционально-положительное отношение к занятиям.

Второй этап — становление мотивации учащихся к достижению целей и задач, выдвигаемых в ходе учебной деятельности. Задачами второго этапа являются: создание условий, которые способствуют принятию целей и задач, выдвигаемых преподавателем; формирование готовности учащихся к преодолению трудностей; создание условий для осознания учащимися важности собственных усилий в достижении поставленных целей.

На данном этапе предпочтение отдается самостоятельным формам работы учащихся на занятии — как индивидуальным, так и групповым. Ведущими на данном этапе являются принципы индивидуализации, педагогической поддержки, обратной связи, оптимального сочетания индивидуальной и групповой работы. Главным итогом этапа можно считать появление у студентов новых мотивационных установок.

Третий этап — становление мотивации к достижению лично-значимого результата деятельности. Задачи данного этапа — создание условий для проявления инициативы и ответственности студентов; обеспечение условий для достижения ими лично-значимого результата деятельности. Определяющими моментами в управлении деятельностью занимающихся на данном этапе являются:

1. Предоставление учащимся права на инициирование собственных целей деятельности. В связи с этим наиболее предпочтительными оказываются творческие задания.

2. Предоставление учащимся права выбора средств для самовыражения и самоутверждения.

3. Предоставление возможности выработать собственные критерии и оценки результатов своей деятельности. Ведущими на данном этапе

являются принципы сотрудничества, свободы выбора, связи обучения с практикой, психологической поддержки.

Четвертый этап — становление мотивации к самореализации и самосовершенствованию в процессе занятий физической культурой. Задачи этапа: создание условий для самореализации и саморазвития учащихся в ходе учебных занятий; помощь учащимся в построении индивидуальных возможностей средствами физической культуры. Для решения задач данного этапа необходимо организовать деятельность учащихся, чтобы в ходе выполнения заданий они включались в сотрудничество, взаимоподдержку, взаимообучение [1].

Следовательно, представленная мотивационная технология позволит сформировать активно-положительное отношение студентов к занятиям физической культурой, позволит стремиться к достижению поставленных целей, к самореализации и самовыражению.

Заключение. Процесс формирования мотивационно-ценностных ориентаций можно считать состоявшимся, когда ценностные ориентации, проверенные личным опытом, превращаются в реальные мотивы поведения личности. Этот процесс будет протекать интенсивнее, если ценностные ориентации на здоровый образ жизни посредством физической культурой будут сопряжены с жизненными планами личности.

Таким образом, все занятия по физическому воспитанию, а также физкультурно-спортивную деятельность в вузе необходимо планировать только после выяснения мотивов и интересов студентов. И это естественно, так как каждый студент, приходя на занятия, преследует конкретную цель их посещения. Совершенствование процесса физического воспитания студентов представляется более эффективным при учете интереса и желаний занимающихся.

Литература

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004 509 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 1000 МЕТРОВ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА С 2005 ПО 2014 ГОДЫ

А.Г. Якимчик, 4 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В университете на занятиях физической культуры широко используется бег на различные дистанции. После систематических беговых занятий в состоянии нервной системы наблюдаются заметные положительные изменения. Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, возрастает объем легких, значительно повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация. Практически исчезают головные боли, улучшается сон, увеличивается умственная и физическая работоспособность. Все это обусловлено возрастанием в тканях мозга особых веществ — нейропептидов, составляющих биохимическую основу психической деятельности [1].

Содержание. Среди наиболее часто применяемых беговых упражнений можно выделить бег на средние дистанции или кроссовую подготовку.

Занятия бегом благотворно влияют на сердечнососудистую систему человеческого организма. Благодаря этому виду выносливости, при определенных физических нагрузках, ваше сердце, легкие и сосуды смогут эффективно функционировать довольно долгий отрезок времени.

Он является одним из нормативов, которые сдают студенты на занятиях по физической культуре.

Был проведен анализ нормативов среди студентов второго курса юридического факультета различных годов обучения. Работа проводилась с целью общего анализа функциональной подготовке в беге на выносливость.

В 2005-2006 гг. в первом семестре второго курса худший результат забега на 1000 метров составил 5 минут 15 секунд, лучший 3 минуты 25 секунд. Средний результат среди всех студентов составил 4 минуты 1 секунда.

Во втором семестре второго курса худший результат забега на 1000 метров составил 4 минуты 25 секунд, лучший 3 минуты 24 секунды. Средний результат среди всех студентов составил 3 минуты 45 секунд.

В 2009-2010 гг. в первом семестре худший результат забега на 1000 метров составил 4 минуты 46 секунд, лучший 3 минуты 19 секунд. Средний результат среди всех студентов составил 3 минуты 56 секунд.

Во втором семестре худший результат забега на 1000 метров составил 4 минуты 26 секунд, лучший 3 минуты 22 секунды. Средний результат среди всех студентов составил 3 минуты 58 секунд.

В 2010-2011 гг. в первом семестре худший результат забега на 1000 метров составил 4 минуты 52 секунды, лучший 3 минуты 30 секунд. Средний результат среди всех студентов составил 3 минуты 56 секунд.

Во втором семестре худший результат забега на 1000 метров составил 5 минут 17 секунд, лучший 3 минуты 24 секунды. Средний результат среди всех студентов составил 3 минуты 7 секунд.

В 2014 г. в первом семестре худший результат забега на 1000 метров составил 5 минуты 43 секунды, лучший 3 минуты 38 секунд. Средний результат среди всех студентов составил 4 минуты 2 секунды.

Заключение. Таким образом, данные по годам, показывают, что средние результаты изменяются незначительно (волнообразно), а именно, от учебного года к учебному, но не в семестрах.

Литература

1. Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов / А.Г. Горшков, М.Я. Виленский. – Москва : Гардарики, 2007. – 218 с.

2. Хоад, Р. Самые сложные гонки на выносливость / Р. Хоад, Мур П. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 1145 с.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Ю.П. Кобяков – Москва : Феникс, 2014. – 311 с.

УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В.В. Ярошик (1 курс), *Н.О. Климахович* (1 курс), психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Особенность процесса физического воспитания студентов в вузе состоит в том, что его основой является обучение движениям и развитие их физических способностей, т. е. происходит расширение знаний в области физической культуры. В тоже время в этом процессе осуществляется умственное воспитание личности [1, 2, 4, 5].

Новые знания, приобретаемые студентом, служат его духовному обогащению и развитию умственных способностей. Считается, что запас знаний, которые человек способен приобрести, является одним из признаков его интеллектуального развития, способствующего его дальнейшего самосовершенствования[4].

Целью нашей работы явилось расширение и углубление теоретических знаний по умственному воспитанию студентов в процессе

учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Для получения необходимой информации нами изучалась имеющаяся специальная литература, и были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются теоретический анализ и обобщение данных, а также беседы с преподавателями.

Содержание. Анализ литературных источников показал, что существует взаимосвязь умственного и физического воспитания [3, 4, 6]. Эта взаимосвязь двухсторонняя и обусловлена она спецификой учебных занятий. С одной стороны в процессе учебных занятий постоянно возникают познавательные и проблемные ситуации, требующие постоянного мышления со стороны студента. С другой стороны, – осознания сущности решаемых задач и добросовестное отношение студента к выполнению заданий преподавателя, повышает эффективность их выполнения.

Беседы с преподавателями помогли уточнить основные задачи умственного воспитания студентов, решаемые в процессе учебных занятий:

- сообщение специальных знаний из области физической культуры;
- формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности;
- содействие в формировании положительных взглядов на занятия различными физическими упражнениями и их влиянии на организм;
- развитие умственных способностей (анализ и обобщение, творческое мышление, познавательная активность и творческие проявления в двигательной деятельности);
- стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Основными средствами умственного воспитания, прежде всего, являются физические упражнения (выраженные в форме учебных заданий), выполняемые на занятиях. Их содержание и объем определяются учебной программой для вузов «Физическая культура».

Кроме того, к средствам умственного воспитания в процессе учебных занятий, относятся специально организованные проблемные ситуации, решение которых требует умственных действий.

К методам умственного воспитания относят:

- практическое выполнение заданий, упражнений;
- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ двигательных действий, их критическая оценка;
- обобщение изучаемого материала;

- самостоятельная работа в выполнении упражнений;
- самостоятельная работа по изучению рекомендованной или интересующей литературы, по физической культуре, спорту.

Заключение. Таким образом, на учебных занятиях дисциплины «Физическая культура», проводимых у нас в вузе, не только обучают различным упражнениями и развивают физические способности студентов, но и способствуют улучшению их умственному развитию не меньше остальных дисциплин.

Литература

1. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.
2. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под.ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
5. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильича. – М. :Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ

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

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

Введение. Материалы, имеющиеся у тренера о морфофункциональных признаках спортсмена, имеют большую профессиональную значимость при решении вопросов совершенствования спортивной техники, прогнозирования результатов молодого спортсмена, индивидуализации тренировочного процесса, предвидения изменений структуры и функции систем организма.

В отечественной и зарубежной литературе имеется значительное количество работ, освящающих морфофункциональные особенности боксеров. Рентгенологические исследования костей кисти боксеров свидетельствует о сравнительно незначительных морфологических изменениях, в случаях начала занятия спортом в ранней юности отмечена стимуляция роста костей и некоторая задержка синостозирования.

Исследование ставило целью изучить некоторые морфологические признаки у спортсменов, начавших заниматься боксом в ранней юности.

Содержание. Обследование проводилось на учащихся I-II курсов Брестского училища олимпийского резерва, специализирующихся в боксе (2008-2013гг.). Возраст спортсменов – 17-19 лет, спортивный стаж 5-7,5 лет, МС и КМС.

Антропометрические измерения проводились по методике Бунака. Результаты исследования основных морфологических признаков у спортсменов различных весовых категорий представлены в таблице.

Весовая категория, кг	Рост, см	Длина руки, см	Длина ноги, см	Окружность грудной клетки (вдох), см	Окружность грудной клетки (выдох), см	Сила кисти, кг	ЖЭЛ, мл
до 48	158,5	71,0	85,3	94,0	83,0	40	3800
до 51	166,1	74,3	87,5	97,1	87,4	46	3800
до 54	174	75,1	89,4	97,0	87,5	47	3800
до 67	176,1	76,3	95,1	99,2	87,9	50	3900
до 71	176,5	77,1	98,8	89,4	89,4	50	3950
до 75	187,5	80,1	101,3	100,1	90,0	54	4000
до 81	186,7	83,2	103,1	102,4	98,0	67,0	4500

Анализ результатов обследования и соотношение их с уровнем спортивного мастерства показал, что спортсмены, имеющие более длинные ноги, при одинаковой длине рук могут достичь более высоких результатов.

Литература

1. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 128 с.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Программа конференции

Пленарное заседание	5
Секция 1 «Формирование личности студента в процессе физического воспитания»	6
Секция 2 «Формы, направленность и содержание самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями внеучебное время»	10
Секция 3 «Здоровьесозидающие технологии в образовательном процессе вуза и в жизнедеятельности студента»	14
Секция 4 «Современные технологии спортивной подготовки студентов-спортсменов»	17
Секция 5 «Медико-биологические аспекты физического воспитания студентов»	19
Доклады	
<i>Альбиновская А.И.</i>	24
<i>Анисковец К.М.</i>	27
<i>Байко Е.В.</i>	30
<i>Бакаев Д.Н.</i>	33
<i>Барташ К.В.</i>	35
<i>Бегеза Л.Н.</i>	38
<i>Белоус С.И.</i>	40
<i>Бемпуда Д.А., Палош Е.В.</i>	43
<i>Бондарь П.А.</i>	45
<i>Булыга А.В.</i>	47
<i>Вольнец А.В.</i>	49

<i>Гахлвич М.В.</i>	51
<i>Гизмонт А.М.</i>	54
<i>Данилкович Н.Г.</i>	57
<i>Драгун Е.В.</i>	60
<i>Ермолик А.В.</i>	63
<i>Жидков А.В.</i>	66
<i>Зданевич Ю.В.</i>	67
<i>Зеленко Т.И., Карпик Е.С.</i>	70
<i>Зинович Д.В.</i>	73
<i>Иващенко А.В.</i>	76
<i>Кабак Д.А., Марко Е.А., Селезнева Е.И.</i>	79
<i>Карпик О.С.</i>	82
<i>Каштелян З.И.</i>	86, 88, 90
<i>Кептюха М.А.</i>	93
<i>Кириллов А.М., Ферулев А.Н.</i>	96
<i>Ковальчук Н.Г.</i>	99
<i>Козлова А.С., Ходжаева В.А.</i>	100
<i>Кононович В.И.</i>	102
<i>Костюкевич А.Р.</i>	104
<i>Котович Е.В.</i>	106
<i>Кулик В.В.</i>	108
<i>Курган А.Э.</i>	111
<i>Лазарук А.В.</i>	113
<i>Левенкова Ж.В.</i>	115
<i>Левчук Д.В.</i>	118
<i>Лемешевский Д.А., Сорока О.М.</i>	120
<i>Лубник А.С., Ковальчук Н.С.</i>	122
<i>Лучко С.В.</i>	124
<i>Любанец В.О.</i>	126
<i>Макарук Е.А.</i>	128
<i>Мамайко А.А.</i>	131
<i>Мартынюк М.О.</i>	133
<i>Медведский К.И.</i>	135
<i>Мещанинов А.О.</i>	138
<i>Мойсейчик М.С.</i>	140
<i>Невдах Н.Н.</i>	144
<i>Николаюк П.Н.</i>	146
<i>Никонович М.И.</i>	147
<i>Осипук К.А.</i>	150

<i>Павлючук Т.А.</i>	153
<i>Палош Е.В.</i>	156
<i>Пархоц В.А.</i>	159
<i>Перещук В.В.</i>	161
<i>Перников П.А.</i>	163
<i>Печко Д.М.</i>	164
<i>Писаревич И.Н.</i>	167
<i>Пунько Е.С.</i>	170
<i>Радкович А.С.</i>	173
<i>Рапинчук Ю.В.</i>	176
<i>Рахацевич Е.В.</i>	178
<i>Резанович Е.В.</i>	181
<i>Ремарчук В.Д.</i>	184
<i>Рыбачук Е.А.</i>	189
<i>Савицкая М.М.</i>	189, 191
<i>Садамова Я.А.</i>	193
<i>Самайлович А.В.</i>	196
<i>Саскувич А.П.</i>	197
<i>Сеглюк В.П.</i>	200
<i>Сидоркевич Ю.С.</i>	202
<i>Сидорук В.Ю.</i>	206
<i>Симановская А.Ю.</i>	208
<i>Скребец Д.Н.</i>	210
<i>Собко А.С.</i>	212
<i>Станога Я.С.</i>	215
<i>Ткачук С.В.</i>	217
<i>Трофимук Ю.Г.</i>	219
<i>Троцюк Д.В.</i>	221
<i>Чеб И.Н.</i>	224
<i>Чепелевич В.О.</i>	226, 228
<i>Чижонок А.С.</i>	231
<i>Чуль Р.О.</i>	233
<i>Шевчук Я.Г.</i>	235, 237
<i>Шеленговская К.И.</i>	240
<i>Шелягин А.О.</i>	243
<i>Шиферштейн Д.Э.</i>	245
<i>Шугай С.А.</i>	248

<i>Якимчик А.Г.</i>	251
<i>Ярошик В.В., Климахович Н.О.</i>	253
<i>Ярошук С.В.</i>	255

