

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



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

VI региональной студенческой
научно-практической конференции

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»

16 ноября 2018 года



Брест, 2018

УДК 796:378+373
ББК 75.1
Ф 48

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

Редакционная коллегия:

Э.А. Моисейчик, канд.пед.наук, доцент
Ларюшина С.Г., преподаватель
Милашук Н.С., преподаватель

Эксперт–рецензент

Н.В. Орлова, канд.пед.наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов IV регион. студ. научн.–практ. конф., Брест, 16 ноября 2018 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2018. – 236 с. – Режим доступа: [http:// www.brsu.by](http://www.brsu.by)

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

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

УДК 796:378+373
ББК 75.1

ДОКЛАДЫ

О НЕКОТОРЫХ СРЕДСТВАХ И МЕТОДАХ ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

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

Научный руководитель – **В.М. Заика**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно на уровне соревнований крупного масштаба. Подготовка к соревнованиям, участие в них, требует от спортсменов много времени, сильнее всего нервно–психического напряжения, полной мобилизации интеллекта и волевых усилий.

Тренер и спортсмен должны понимать, что рост результатов и дальнейший прогресс сдерживаются пробелами именно в психолого–педагогической подготовленности. В связи с этим все большее внимание необходимо уделять проблемам психической регуляции, управлению деятельностью и состояниями спортсмена [1].

От состояния психики, умения управлять собой перед соревнованием и во время спортивной борьбы зависит во многом успех выступлений [2]. Спортсмен, психологически плохо подготовленный к состязаниям, подавлен или чрезмерно возбужден перед выступлением, растерян или не уверен в своих силах, во время соревнования не может мобилизовать их в нужный момент, не умеет управлять своим настроением и поведением в трудные минуты борьбы, приходит в угнетенное состояние от временных неудач и т.д. Спортсмен психологически хорошо подготовленный к состязаниям, спокойно ожидает начало соревнования, умело регулирует свое состояние, а во время выступлений легко управляет своими действиями в любых условиях борьбы, максимально проявляет в нужные моменты требующиеся в данной обстановке волевые качества [1].

Содержание. Психолого–педагогическая подготовка может и должна быть применена в спорте. Однако у тренеров и спортсменов еще нет установившегося общего мнения об ее содержании и методах. В этом отношении часто обнаруживается даже полная безграмотность некоторых тренеров. Некоторые ставят знак равенства между психологической и морально–волевой подготовкой. Другие считают, что психолого–педагогическая подготовка нужна только в связи с предстоящим соревнованием, кто–то сводит ее к регуляции и саморегуляции эмоционального состояния непосредственно перед выступлением.

Специфика психолого–педагогической подготовки зависит от того, что необходимо достичь: повышения психической надежности, усиления мотивации в тренировках, снятия неуверенности в своих силах, улучшения характеристик внимания, совершенствования индивидуального стиля деятельности. Это обусловлено многообразием возникающих проблем,

решаемых задач, своеобразием обстоятельств, объективных и субъективных условий, особенностей вида спорта и т.д. [1].

Одним из методов психолого–педагогической подготовки, который используется в практике современного спорта, является аутогенная тренировка. Она определена ее автором Шульцем, как «процесс сконцентрированного самоотключения». Данный метод позволяет достигнуть состояния аналогичного сну, характеризующегося расслаблением и внутренним спокойствием.

Современной спортивной наукой однозначно установлено, что независимо от конечного результата систематические тренировки по методу спортивного аутотренинга (САТ) способствуют:

- улучшению показателей (не росту результатов, а качественному улучшению);
- снижению возбудимости, приглушению любого рода аффектов;
- уменьшению затрат биоэнергии, а значит увеличению сферы ее полезного применения (3).

Без серьезного изучения психики спортсмена, без исследования психических функций и психологических качеств его личности ни тренеры, ни спортсмены не могут продвигаться вперед в решении стоящей перед ними задачи – всемерного повышения спортивных достижений, совершенного владения техникой спорта.

Заключение. Так же как и приобретение спортивного навыка, искусство контроля протекания психических процессов и состояний требует индивидуальной практики в самых различных условиях, а психика человека, как и любые другие системы его организма, нуждается в специальной систематической тренировке [1]. Психологическая подготовленность к деятельности является результатом психолого–педагогической подготовки.

Литература

1. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого–педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун–т им. А. С. Пушкина. – 2–е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.
2. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов–стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун–т им. А.С. Пушкина. – 2–е изд., испр. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 30 с.
3. Голубев, Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге / Р. А. Голубев. – Минск : Полымя, 1991. – 144 с.

СЕКЦИЯ 1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Басалай А. А., Кипень Е. А., 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

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

На сегодняшний день такой лозунг, как «Физическая культура – это здоровье» неубедителен для студентов. Потому что многие из них считают, что они пока относительно здоровы, молоды и физическое состояние, которым они располагают, еще мало их волнует. Когда среди студенческой молодежи возрастет понимание того, что физическая культура нужна не только для здоровья, но и для активного отдыха, наслаждения движением, жизнью, что она – элемент здорового образа жизни и, как следствие, человеческого счастья, ее ценность и роль значительно возрастут.

Содержание. Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в учебном заведении, сохранила и укрепила здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Как показывает практика, двухразовых занятий в неделю по 80–90 минут в неделю по предмету физическая культура недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студенческой молодежи.

Отношение студентов к физической культуре – одна из актуальных социально–педагогических проблем на сегодняшний день. Студенческая молодежь недооценивает такие субъективные факторы, воздействующие на

ценностно–мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определенной степени это связано со снижением образовательно–воспитательного потенциала занятий мероприятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели физической подготовленности, с ограниченностью диапазона педагогических воздействий.

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

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

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

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

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

Детально изучив данную тему и проанализировав, ее мы пришли к следующему выводу: большинство студентов стремятся вести здоровый образ жизни и имеют правильное представление о нем. Это подтверждается тем, что 20 (67%) чувствуют потребность в занятиях физической культурой и в ведении здорового образа жизни.

Литература

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. – Мн.: – УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бейня Е.И. 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Дюфур Р.А. 2 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

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

Научный руководитель – **Н.И.Филимонова**, старший преподаватель

Введение. Современные условия жизни предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья, психической устойчивости, физическому развитию человека. Эффективность его творческой, профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем.

Правильное отношение к своему здоровью следует формировать у человека с детства, чтобы воспитать гармонично развитую, здоровую личность. В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Проблема формирования здорового образа жизни школьников остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения.

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. У современных детей на первое место выходит получение перспективного образования, погоня за которым начинается с первого класса, родители не думают о здоровье детей, их физическом развитии и физической подготовленности. Также падает интерес к виду деятельности, требующей его физических усилий, в связи с появлением других, более сильных интересов, не требующих мышечных затрат (компьютерные игры, телевидение и др.). Однако, ежедневная потребность в движениях должна удовлетворяться так же, как потребность в пище [1].

Содержание. Современная система образования ориентирована на работу по развитию представлений о здоровье, а также работу по формированию стратегий и технологий в области здоровья.

Теория и практика физического воспитания доказывает, что двигательная активность является генетически обусловленной биологической потребностью.

Научные исследования свидетельствуют, что длительное ограничение двигательной активности – опасный фактор, неблагоприятно сказывающийся на состоянии систем и функций организма, разрушающий организм человека и приводящий к его ранней нетрудоспособности и как следствие – увяданию [2].

Малоподвижный образ жизни в период роста и развития организма отрицательно сказывается на физическом, умственном и половом созревании и на здоровье в целом. Если у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией, обратимы, т. е. их можно ликвидировать с помощью своевременной физической нагрузки, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии ничем не компенсируется. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка.

В тоже время, под влиянием физической нагрузки естественным путем происходит увеличение количества и качества здоровья за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма.

В двигательной активности скрыты огромные возможности для развития и мобилизации физических способностей, играющих основную роль в развитии индивида и общества. Согласно теории, развиваемой профессором И. А. Аршавским, именно двигательная активность является ведущим фактором онтогенеза, т. е. индивидуального развития человека с момента зарождения до конца жизни.

Двигательная активность – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом

Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни [3].

Для нормального функционирования организма детей младшего школьного возраста рекомендуется выполнение научно–обоснованного объёма двигательной активности (8–10 часов в неделю). Доказано, что суточное число движений здорового школьника 7–11 лет составляет в среднем 12 000–18 000 локомоций, то время как суточной нормой двигательной активности для младших школьников считают 19 000 – 22 000 шагов. Так, уроки физкультуры и здоровья компенсируют в среднем 11 % необходимого суточного числа движений, а за счет самостоятельной двигательной активности учащихся младших классов реализуется только 50% оптимального числа движений. Кроме школьных уроков физической культуры и здоровья, физическая активность младшего школьника должна обязательно дополняться утренней физической зарядкой и 2–3 домашними тренировочными занятиями.

Заключение. Двигательная активность несет в себе огромный оздоровительный потенциал. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу – оздоровительной направленности.

Двигательная деятельность одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека.

Важность полного удовлетворения потребности в движении неоспорима, так как двигательная активность – врожденная, генетически

закодированная потребность, без которой ребенок становится вялым, пассивным, что отрицательно сказывается на его здоровье и развитии. Поэтому оптимальный двигательный режим является ведущим фактором физического и психического развития обучающихся, следовательно, обязательным условием формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья.

Литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов [Текст] / Э. Н. Вайнер – М., Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Дорошкевич, М. П. Основы валеологии и школьной гигиены [Текст] / М. П. Дорошкевич. – М., 2003. – 238 с.
3. Шухатович, В. Р. Здоровый образ жизни [Текст] / В. Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. – Мн. : Книжный Дом, 2003. – 558 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вакула Н.В., 3 курс, психолого–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Значение спорта в жизни подрастающего человечка огромно. Не является открытием то, что каждый адекватный родитель осознаёт необходимость укрепления здоровья своего ребёнка. Именно поэтому папы и мамы стараются тщательно организовывать режим дня и питания ребёнка, всячески физически развивать его, нередко записывая в спортивные кружки и секции. Всё это верно, ведь спорт – отличное увлечение для ребёнка. Помимо того, что занятия физкультурой и спортом приносят огромное удовольствие не только ребёнку, но и всей семье, спорт – это ещё и польза для здоровья, позитивное влияние на развитие волевой и эмоциональной сферы малыша. А ещё спортивные игры, занятия и тренировки отвлекают от увлечения компьютером или телевизором, предлагая провести время иначе [3].

Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте, позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности что позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения, являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда анти социальных поступков, облегчает решение общевоспитательных задач. Направленное использование физической культуры в воспитании детей и

молодежи школьного возраста предусматривают решение следующих задач: воспитание дисциплинированности: доброжелательного отношения к товарищам; честности: отзывчивости; смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. [2].

Содержание. Необходимость рассмотрения проблемы физического воспитания и развития детей младшего школьного возраста вызвана низким уровнем общего функционального состояния их организма невысокой эффективностью организации их физического воспитания. В качестве первостепенной задачи определяется разработка концепции преобразования национальной системы физического воспитания детей, которая способствовала бы координации усилий вузов, учреждений и ведущих специалистов в этой области. Накопленный определенный опыт в рамках реализации данной проблемы высветил три вопроса, требующих их первоочередного решения. В контексте нашего исследования интерес представляют результаты анкетирования родителей современных школьников. За необходимость привлечения детей к занятиям спортом и к здоровому образу жизни – 85% согласия родителей, однако родителей совместно занимающийся с детьми спортом – 52%, знания родителей об особенностях физического воспитания детей в разный период их жизни – 46%.

По мнению респондентов, заниматься совместно с детьми им мешает: сильная занятость на работе – 62%, незнание особенностей физического воспитания – 28%, нежелание/занятость ребёнка в школе – 10%.

Заключение. Подводя итоги следует помнить, что цель физического воспитания – это укрепление здоровья ребёнка, раскрытие его потенциала, воспитание характера. Создайте благоприятные условия для успешного физического развития вашего ребёнка. Пусть он полюбит спорт. Такие условия обеспечат крепкое здоровье, всесторонне развитие малыша, гармонию с внутренним «Я», успешную социализацию и открытие новых горизонтов для развития способностей.

Литература

1. Мусаелян Л. А. Физическое развитие детей раннего возраста// [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ясли4.рф/wp-content/uploads/2014/11/физическое-развитие-детей-раннего-возраста.pdf>/<http://smart-course.ru/pokolenie-z/> – Дата доступа : 10.10.2018

2. Беспалова Т.А., Царёва Н.М., Ларина О.В., Павленкович С.С., Семенова Е.А., Щербакова Е.А. Особенности физического воспитания при организации занятиях в разных возрастных группах// [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1666.pdf – Дата доступа : 10.10.2018.

3. Система физического воспитания детей// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://smart-course.ru/pokolenie-z/> – Дата доступа : 10.10.2018

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛАНДШАФТНЫХ УСЛОВИЙ МЕСТНОСТИ

Волчок Е.А., 1 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Ведущей деятельностью дошкольника является игра. Игру называют «королевой детства» (Д.Б. Эльконин). И если игра – это самостоятельная деятельность, способствующая развитию, то подвижная игра – это метод организации других видов деятельности. Поэтому будущему специалисту дошкольного образования необходимо владеть определёнными знаниями, умениями и навыками в данном аспекте.

Содержание. Подвижная игра – это наиболее эмоционально насыщенная детская деятельность. А положительный эмоциональный фон подвижной игры, организованной в природных условиях имеет для развития дошкольников большое значение.

Игра с природным материалом – это естественная и доступная форма Деятельности для детей. Поэтому, нужно использовать самый разнообразный природный материал в развивающих и обучающих занятиях с малышами. Многие специалисты справедливо полагают, что ни один дидактический материал не сравнится с природой по разнообразию и силе развивающего воздействия на ребенка.

Подвижные игры с использованием природных объектов являются важной формой воспитания умственной активности детей, активизируют психические процессы, вызывают живой интерес к познанию окружающего мира. Игры в природной среде помогают сделать любой материал увлекательным, создают радостное настроение, облегчают процесс усвоения знаний.

Подвижные игры в природных условиях классифицируются на:

- подвижные игры высокой двигательной активности (эстафеты, спортивные игры, игры–догонялки и т.д.);
- подвижные игры средней двигательной подвижности (игры с чередованием темпа);
- подвижные игры малой двигательной подвижности (хороводные игры, игры – задания);

Игры с использованием природного материала с детьми раннего и дошкольного возраста:

- повышают активность и инициативность детей, усиливают желание узнавать что–то новое, повышают жизненный тонус;
- развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику, укрепляют или расслабляют мышцы кистей рук;

– активизируют все процессы внимания, обостряют восприятие, улучшают понимание и запоминание материала, развивают мыслительные операции, а также речь;

– совершенствуют предметно–игровую деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно–ролевой игры и коммуникативных навыков у детей;

– расширяют сенсорный опыт детей и обогащают их жизненный опыт.

Для организации игр можно использовать следующий природный материал:

- шишки еловые, сосновые, кедровые;
- желуди, каштаны, орехи;
- кору, корни, палочки, листья, семена липы, веточки рябины и т.д.;
- плоды бобовых (горох, фасоль), сливовые и вишневые косточки, семечки подсолнечника и тыквенные и т.д.;
- ракушки (морские и речные);
- песок, камешки, вода.

Используя изобилие природного материала можно организовать и провести множество развивающих игр, например, «Удивительные сенсорные коробки», «Черепашка», «Различные игры на сортировку».

В ходе опроса среди студентов социально–педагогического факультета было отмечено, что многие студенты, даже занимаясь различным спортом, совершенно не осведомлены, а тем более, никогда не участвовали в подвижных играх с применением ландшафтных условий. Однако, по их мнению, самое благоприятное время для таких игр – лето.

Заключение. Подвижные игры играют большую роль в умственном и физическом развитии ребенка. Но для того, чтобы эффект от игры был положительный, необходимо при ее выборе учитывать: физиологические особенности, места ее проведения и подготовки этого места к игре.

Литература

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков, – 5–е изд., перераб. и доп. – Москва.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
2. Коротков, И.М. Подвижные игры для детей: учебное пособие для вузов/ И.М. Коротков. – Москва.: Юрайт,1987. –160с.
3. Яковлев, В.Г., Ратников, В.П. Подвижные игры: учебное пособие для вузов/ В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – Москва.: Просвещение, 1977 – 143 с.
4. Барсукова, О. В. Значение игр с песком и другими природными материалами для развития детей раннего возраста / О. В. Барсукова // Молодой ученый. – 2012. – №5. – С. 375–377.

БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

**Гончарова Н.А., Кунштель А.А., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)**

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

Введение. Во время обучения в ВУЗе организм студента ослаблен из-за недосыпания, нервного напряжения, особенно во время сессии. Это сказывается на здоровье студентов и откладывает отпечаток на возникновении различных заболеваний. Именно поэтому занятия спортом имеют большое значение. Физическая культура помогает справиться организму студентов с физическими и психическими нагрузками, как в спокойное, так и в напряженное время.

Самым лёгким и универсальным физическим упражнением для борьбы с проблемой малоподвижности для многих абитуриентов являются занятия оздоровительным бегом. Бегать можно в любую погоду, независимо от времени года. Также он не требует особых материальных затрат, не нужно иметь специальные приспособления. Тренировки можно проводить самостоятельно, без помощи специалистов. Поэтому в настоящее время бег так актуален и популярен среди молодёжи. Регулярные занятия оздоровительным бегом нейтрализуют отрицательные эмоции и укрепят здоровье.

Содержание. Бег – это самое распространенное физическое упражнение. Он относится к естественным человеческим локомоциям и используется как в повседневной жизни, так в процессе физического воспитания, оздоровительных, рекреационных процедур и в спортивной деятельности. В тренировочном процессе бег используется как средство повышения ОФП и СФП, как средство восстановления. А во многих видах спорта беговые локомоции являются составной частью соревновательной деятельности, например, в футболе, баскетболе, спортивном ориентировании, триатлоне и т.п. Бег – оптимальное средство повышения физической активности. Оздоровительный эффект физических упражнений очевиден. Это подтверждено многочисленными исследованиями и практическим опытом. К настоящему времени со всей очевидностью доказано, что можно продлить активный период жизни, поддерживать бодрость, хорошее самочувствие и функциональное состояние кардиореспираторной системы, используя дозированные физические нагрузки циклического характера. Наибольшее распространение среди подобных средств получил бег умеренной интенсивности. При этом оздоровительный бег следует рассматривать как лечебно-профилактическую процедуру, а не как спортивное упражнение, предъявляющее повышенные требования к организму.

Для исследования отношения студентов к оздоровительному бегу, особенностям его использования при самостоятельных тренировках, а также о необходимости решения вопроса по использованию методических занятий

по технике оздоровительного бега был проведен социологический опрос. В опросе приняли участие 200 студентов 1–4 курса БрГУ им. А.С. Пушкина.

Студентам были предложены следующие вопросы:

1) Знаете ли вы что бег повышает обмен веществ в организме, стимулирует сердечно–сосудистую систему и налаживает ритмическую работу эндокринной и нервной систем?

2) Считаете ли вы, что информирование людей о пользе бега приведет к его популяризации?

3) Хотели бы Вы узнать больше о пользе бега (плакаты, листовки, газеты) в стенах ВУЗа?

4) Как бег влияет непосредственно на ваше здоровье?

5) Как много вы бегаєте в течение недели? (в часах)

В интернет–опросе о благотворном влиянии бега на организм человека проявили большинство опрошенных студентов всех курсов. 1 и 2 курсы– 80%, а 3 и 4– все 100% участников опроса. Нами было выявлено, что двигательная активность страдает у всех респондентов (вопрос 2), только единицы из опрошенных студентов могут уделить бегу более 4–5 часов в неделю, в связи с их увлечениями вне университета. Большинство таких студентов учатся на 3 курсе. Средняя продолжительность бега в неделю среди участников опроса составляет 3 часа, в то время как среди студентов 2 курса это число равно 2,4 часа. Наименее активны студенты первого и четвертого курса – менее 1 часа в неделю. Объяснениями этому являются занятия другими делами и нехватка времени. Влияние бега на здоровье, как улучшение общего самочувствия, повышение тонуса мышц и общей выносливости, отметили многие, особенно среди учащихся 2–3 курса – по 100% опрошенных. Преобладающее большинство, а именно 80% всех участников опроса, считают, что дополнительная информация о пользе бега приведет к популяризации этого вида спорта не только как самого простого и удобного средства для укрепления здоровья и похудения.

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно–кишечного тракта, костную систему. Улучшение функции печени объясняется увеличением потребления кислорода печёночной тканью во время бега в 2 – 3 раза: с 50 до 100 – 150 мл/мин. Кроме того, при глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. Положительные результаты использования бега в сочетании с ходьбой получены Ш.Ш. Араслановым (1983) у больных с дискинезией желчных путей; в этом случае особенно эффективен бег в сочетании с брюшным дыханием. В результате вибрации внутренних органов, возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная, функция.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно–двигательного аппарата, препятствуя развитию

дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

В силу простоты и доступности бег имеет большое превосходство над такими видами оздоровительной активности как плавание, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, роликах, коньках. За счет этого бег смело можно рекомендовать для самостоятельных занятий физической культурой. Основными мотивациями молодых людей к занятиям бегом являются: укрепление здоровья, профилактика заболеваний, повышение работоспособности. Стремление улучшить свои результаты в спорте, стремление познать свой организм, свои возможности. Но самым сильным стимулом занятий бегом является удовольствие и чувство радости, которое приносит бег.

Заключение. Опираясь на тот факт, что занятия оздоровительным бегом приносят столько пользы для организма занимающихся можно сделать вывод, что их необходимо пропагандировать среди людей всех возрастов так как это самый лучший способ профилактики организма от многих болезней на который уходит минимальное количество затрат времени и средств. А от занятий оздоровительным бегом помимо здоровья можно получить моральное удовлетворение повысить настроение и работоспособность.

Литература

1. disserCat – электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com>. – Дата доступа: 02.11.2018.
2. Студенческий научный форум – 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru>. – Дата доступа: 02.11.2018.

ИНТЕРЕСЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Губко В.В. 4 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)
Юхимович В.С. 2 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)
Научный руководитель – **О.В. Шило**, старший преподаватель

Введение. В настоящее время наиболее существенной задачей построения процесса физического воспитания в высшем учебном заведении является создание условий для формирования высокой степени интереса

студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» и пробуждение мотивации к физическим упражнениям, создание условий для выражения потребности к формированию и поддержанию своего здоровья. Данная проблема изучения интересов студентов и мотивации к физической активности до сих пор является недостаточно изученной. В сфере методологического и практического подхода к изучению данной темы существует значительный недостаток конкретных рекомендаций: как привлечь молодых людей к занятию спортом с точки зрения их персональных интересов и индивидуального подхода?

Важно отметить, что физическое воспитание в учреждениях высшего образования (УВО), где уже присутствует серьёзный акцент на физическую подготовку и ориентация на исполнение зачетных нормативов, на данный момент могут быть только частью всей структуры преподавания, которое направлено на поддержание жизнедеятельности и развития не только правильного физического состояния, но и личностного роста.

В соответствии с исследованиями ряд учёных в сфере преподавания [1; 2; с. 8], главным и формирующим аспектом в системе физического воспитания представляют мотивационный компонент, который определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Мотивация студента основана, прежде всего, на его интересах и мировоззрении. Свободный выбор физкультурно–спортивных занятий говорит о наличии у студента вполне осознанного, устоявшегося интереса к физическому и психическому совершенствованию.

Содержание. Интересы к занятию спортом, как правило, возникают на основе ряда потребностей и конкретных задач физкультурно–спортивной активности:

– получение удовольствия во время занятий (присутствие динамики, активности, положительных эмоций, разнообразия в деятельности, взаимодействии и др.);

– удовлетворение от итогов и видимых результатов занятий (приобщение к новым знаниям, умениям и навыкам, приобретение различных физических результатов преобразования тела и сознания, поступательный процесс совершенствования);

– представление и приобретение конкретных перспектив от физической активности (совершенство своего тела (рельефа), снятие психического напряжение, рост спортивной квалификации).

В настоящее время активное увлечение спортом, тем более, если говорить о серьёзной профессиональной подготовке, является значительным стимулом для работодателей принять на работу того или иного специалиста. Занятие спортом в соответствии с профессиональным интересом является подтверждением того факта, что человек самоорганизован, способен добиваться результатов и ставить перед собой жизненные цели. Студент может быть заинтересован, к примеру, развитием интеллектуальных навыков, однако

спорт также даёт возможность развития интеллекта и таким образом, с этой точки зрения он оказывается востребованным.

Сегодня активно проявляется интерес к самым разным видам спорта. Сама способность и возможность выбирать конкретное спортивное направление даёт возможность раскрыть в себе новые, заложенные в самой природе, качества и развивать уже сложившиеся. Любой студент выбирает то, что ближе ему по характеру и интересам, что приносит удовольствие, отвечает конкретным целям. По ряду исследований показано, что при выборе конкретного направления физической деятельности наименьший интерес студенты проявляют к занятиям общей физической подготовкой, далее следует легкая атлетика, тяжелая атлетика, аэробика, единоборства (бокс, борьба, каратэ) [3; с. 98]. Самый высокий интерес студенты выражают по отношению к спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол). По нашему мнению, спортивные игры не случайно являются лидирующими в рейтинге интересов для студентов. Дело в том, что участие в играх, как и в любых других «ситуационных» видах спорта и иной активности, предполагает умения за небольшой срок сосредотачиваться и переключаться, быстро оценивать ситуацию и принимать решение. Командные игры также дают возможность проявить себя лично, но при этом учат взаимодействовать и чувствовать партнеров по команде, находить общий язык с любым человеком, как знакомым, так и незнакомым, другом или недругом, потому что результат игры зависит от действий каждого в группе и слаженности действий всей команды.

Заключение. Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию в УВО важно скорректировать согласно персональным интересам студентов при занятиях физической культурой. В рейтинге интересов к занятиям физической культурой одно из первых мест занимают спортивные игры и командные виды спорта. Для роста эффективности занятий по физическому воспитанию важно уделять большое внимание формированию интереса и мотивации студентов, способствовать реализации индивидуальных потенциалов личности в процессе занятий. Рост мастерства преподавателей в данной сфере должен быть также направлен на то, чтобы проявить в студентах заинтересованность не только обычной физкультурой, но и профессиональным спортом, конкретным спортивным направлением, которое далее им будет поддерживаться в течение всей жизни.

Литература

1. Барыбина, Л. Н., Интересы и мотивы студентов как основа построения учебных процессов по физическому воспитанию в вузах [текст] / Л. Н. Барыбина, Е. В. Церковная // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – №10. – 2008. – С. 5–9.
2. Виленский, М. Я. Студент как субъект физической культуры [текст] / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 2–5.

3. Добровольская, А. Н. Мотивы занятия физической культурой [текст] / А. Н. Добровольская // Вестник спортивной науки: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта». – 2012. – С. 173–175.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Ерш И. М., 2 курс, психолого–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества.

Двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависит уровень здоровья людей, их физическое и общее развитие.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют:

- систематические занятия физическими упражнениями и спортом;
- сохранения здоровья и двигательных навыков;
- усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время физической нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё – начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается.

Содержание. Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально–профессиональной деятельности и семье.

Формирование физической культуры студентов дневного отделения предопределяется решением комплекса пяти групп задач:

1) Формирование духовной сферы личности;

2) Укрепление здоровья, усвоение правил и норм здорового образа жизни, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза.

3) Физкультурное образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных

способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и различных условиях опоры.

4) Совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности.

5) Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т. п.

Физическая культура является универсальным действенным средством улучшения работы мозга, нормализации психического состояния человека, противостояния нервно-психическим перегрузкам, формирования положительного эмоционального фона, совершенствования личной инициативы, творческой и социальной активности.

Наряду с этим в педагогической практике организации физического воспитания студентов вузов наблюдается противоречащая здравому смыслу картина: студенты в период высоких психоэмоциональных нагрузок, связанных с экзаменационной сессией, сводят к минимуму объем двигательной активности в форме физических упражнений.

Если говорить о периоде сессии, то в это время двигательная активность студента еще больше падает.

С одной стороны, это вполне понятно: в связи с подготовкой к экзаменам и зачетам у студента остается гораздо меньше свободного времени, которое можно посвятить той или иной форме двигательной активности. С другой стороны, нельзя забывать, что занятия физическими упражнениями способны в значительной степени нивелировать психологические нагрузки, которые испытывает обучающийся в период сессии. Общеизвестно, что изменение вида деятельности помогает отвлечься, «сбросить» нервное напряжение и в итоге с новыми силами вернуться к той деятельности, которая является в конкретный период времени для человека «основной» (в рассматриваемом случае – к подготовке к экзаменам или зачетам).

Следует сделать вывод, что с психологической точки зрения во время сессии студенты испытывают сильнейший стресс, вызванный резко увеличившимися умственными и эмоциональными нагрузками на фоне значительного снижения двигательной активности, а также зачастую имеющего место нарушения режима сна и отдыха.

При этом такое значительное изменение режима труда и отдыха студента происходит на фоне сильных переживаний, что подчеркивает своеобразие обстановки для студента в сессионный период. Нередко свое отрицательное воздействие добавляет и то обстоятельство, что заметное число обучающихся между сессиями недостаточно ответственно подходит к усвоению учебного материала, в связи с чем данной группе студентов приходится прилагать значительно больше усилий для подготовки к экзаменам и зачетам. Естественно, в таких условиях у студента могут

развиться уже имеющиеся или возникнуть новые проблемы со здоровьем (как физическим, так и психическим).

Показательно, что физическая активность как средство преодоления стресса, возникающего в период сессии, не пользуется популярностью у студентов, хотя эффективность данного способа представляется несомненной.

По нашему мнению, в качестве одного из наиболее действенных способов повышения стрессоустойчивости студентов в период сессии следует назвать занятия физической культурой, поскольку именно физические нагрузки способствуют тому, что обучающийся может отвлечься от подготовки к экзаменам, и наилучшим образом позволяют восстановить силы и работоспособность.

Необходимо отметить, что в период сессии, как правило, отсутствует такая форма двигательной активности студента, как предусмотренные учебным планом вуза занятия физической культурой, и если обучающийся еще и не занимается в какой-либо спортивной сессии либо на этот период устраивает для себя «перерыв» в занятиях спортом, то очевидно, что двигательная активность у такого студента во время сессии снизится до неприемлемого уровня.

Указанные выше две формы двигательной активности студентов (в виде занятий, предусмотренных учебным планом, и занятий в рамках спортивных секций) можно отнести к организованным. При этом в экзаменационный период более востребованной является такая во многом на сегодняшний день неорганизованная форма физической активности, как самостоятельные занятия физической культурой.

Нами был проведен опрос студентов психолого-педагогического факультета. В результате опроса было выявлено, что слабая мотивация у студентов к занятиям физической культуры в вузе – одна из проблем физического воспитания в высшей школе.

Как показали опросы, в подавляющем большинстве студенты положительно относятся к данному виду деятельности и не отрицают необходимости занятий физической культурой, но на этом фоне выявлен относительно низкий уровень мотивации непосредственно к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса.

Из мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой студентами были выделены те, цель которых тесно связана с сущностью физической культуры: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятия нервного напряжения, активный отдых и другое. Никто из опрошенных, понимая позитивность влияния физической культуры на жизнь человека в целом, не отрицал необходимости таких занятий. Но, тем не менее, 30 % студентов приводили те или иные мотивы «пассивности», «неучастия», большинство из которых носило характер «ситуационных»: не хватает времени, лень, не могу себя заставить и другое. Также курящих психолого-педагогического факультета около 10%, что усугубляет здоровье и

физическое состояние организма, а также влияет на активность в занятиях физической культурой.

Что касается занятий физической культуры непосредственно в вузе, то многие студенты (20 %) посещают занятия, чтобы получить зачет, и стараются не пропускать их (60 %) только из-за возможности административных санкций.

Такое отношение, на наш взгляд, складывается во многом из-за недопонимания студентами целей и задач физического воспитания в вузе.

Заключение. Процесс физического воспитания студентов вузов в различные периоды учебного процесса характеризуется следующими основными особенностями динамики физической и функциональной подготовленности студентов:

- улучшением уровня физической подготовленности на первых двух курсах обучения на 2,6–10%, что связано со значительным увеличением времени занятий физической культурой по сравнению с занятиями в школе;

- на третьем – четвертом курсах обучения физическая подготовленность студентов несколько снижается или стабилизируется, что связано с уменьшением времени занятий физической культурой по сравнению с первым и вторым курсами;

- за время экзаменационной сессии и каникул у студентов всех четырех курсов отмечается снижение уровня физической и функциональной подготовленности, что связано с отсутствием обязательных занятий физической культурой в этот период;

- непосредственно перед сессией и в ходе экзаменационной сессии у студентов всех курсов значительно увеличивается личностная тревожность студентов, уровень которой за время каникул возвращается к исходному.

ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Заец Я.В., 1 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Одну позицию с подвижными спортивными играми занимают также менее подвижные, интеллектуальные игры. К ним относятся: шахматы, шашки. Эти настольные игры также широко распространены и являются неотъемлемой частью спортивной жизни. Шахматы развивают память и внимание, смекалку и математические способности, логику и фантазию, воспитывают находчивость, усидчивость, содействуют здоровому образу жизни. Шахматы – древняя интеллектуальная игра, имеющая многовековую историю, которая, по мнению многих ученых, берёт своё начало в Индии. И так же является одной из наиболее распространенных настольных игр в нынешний период времени.

Содержание. Шахматы имеют воспитательное значение: способствует становлению личности, учат логическому мышлению, концентрации

внимания, планированию своих действий. При игре в шахматы проявляются многие особенности человеческой личности, поэтому они иногда используются в качестве модели научных исследований в психологии и педагогике. Использовались они и для выявления возможностей ЭВМ при решении задач так называемого переборного типа, когда из возможных элементов решения нужно выбрать наилучший.

Так же шахматы представляют собой организованный вид спорта с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров, национальными и международными чемпионатами, лигами. Возникновение профессионального спорта привело к появлению профессиональных спортсменов, тренеров, журналистов. Хотя шахматы и не входят в программу Олимпийских игр, по ним так же проводится отдельная Шахматная олимпиада, проходящая раз в два года и представляющая собой командное соревнование. Это свидетельствует тому, что шахматы востребованы для формирования личности студента (спортсмена).

Сегодня шахматы, отвечая глубокой потребности людей в творческом самовыражении, рождены для испытания ума. Хотя в прошлые года также считалось, что каждый аристократ должен владеть данной игрой. Шахматы – абстракция, чистая мысль, вы не найдете в жизни ничего материально осязаемого, что адекватно бы в них выражало. Это демонстрация нашей способности творить новое на основе известного. Они проверяют нас в резком противоборстве ума, воли, концентрации внимания, проницательности, воображения, дальновидности. В абстрактной форме они воплощают идею справедливости: перед шахматами все равны. В борьбе создаются, захватывающие дух своей красотой, произведения шахматного искусства, несущие на себе отпечаток драматизма, озарений и заблуждений. В подтверждение этому вы можете вспомнить знаменитых шахматистов. Так же при игре в шахматы можно ощутить себя аристократом – это захватывающий стимул для данного вида спорта.

Заключение. Таким образом, шахматы оказывают, несомненно, позитивное влияние на умственное развитие человека. Совершенствуется возможность ума в представлении дальнейших ходов противника, полного овладения своими фигурами и правильного их применения в ходе партии. Нередко навыки, полученные при игре в шахматы, помогают в жизненных ситуациях. Из этого следует, что данный вид спорта влияет на интеллектуальное развитие людей.

Для правильного развития всего организма человека также необходимо заниматься различными физическими упражнениями, которые поддерживают организм, обеспечивают правильное его развитие. Непосредственно перед шахматным матчем полезно провести дыхательные, двигательные упражнения, которые полезно также повторить и после матча, так как игра не редко продолжается очень длительное время. Укрепляя, таким образом, свой организм на много проще выполнять шахматные приемы, которые требуют тщательного продумывания позиции.

Литература

1. Линдер, И.М. У истоков шахматной культуры / Линдер, И. М. М.: Знание, 1967 – 352 с.
2. Гик, Е.Я. Беседы о шахматах / Гик, Е.Я. М.: Москва, 1985–160с.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

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

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

Введение. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития и совершенствования всех физических (двигательных) качеств с помощью занятий различными физическими упражнениями и видами спорта [1].

Стоит так же отметить, что физическая подготовка содействует развитию личностных, моральных качеств. Средствами общей физической подготовки могут выступать самые разнообразные физические упражнения – плавание, ходьба, бег, спортивные игры и любые другие подготовительные упражнения из разных видов спорта.

Цель работы – определить какие личностные способности и качества в процессе общей физической подготовки развиваются у студента.

Метод исследования – анкетирование, анализ литературы.

Содержание. В первом исследовании респондентам было предложено субъективно определить из предложенных в анкете личностных качеств те, развитие которых, по их мнению, способствовала общей физической подготовке. Выяснилось, что 47% опрошенных считают, что ОФП способствовала укреплению психологической устойчивости к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций, 34% – выделили способность к планированию и 19% – целеустремленность.

Спустя 11 месяцев (после активных занятий в зале ОФП) было проведено повторное тестирование, выборка которого включала все тех же респондентов. Выяснилось, что уже 74% опрошенных считают, что ОФП способствовала укреплению психологической устойчивости к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций, 18% – выделили способность к планированию и 8% – целеустремленность.

Заключение. Физическая активность и спорт на сегодняшний день имеют очень большую силу и значимость. Эти виды деятельности являются эффективным средством физического развития человека.

Литература

1. Акопов, Г. Л. Основы физической культуры / Г. Л. Акопов, С. А. Кислицын. – М. : Экзамен, 2011. – 464 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, магистр педагогических наук,
старший преподаватель

Введение. В современном обществе осознанная направленность личности на занятия физической культурой и спортом является одним из основополагающих элементов формирования физической культуры[4]. Именно она определяет поведение личности, отношение к себе и окружающим. Направленность личности раскрывается не в спонтанных поступках человека, а в избранной, главной сфере деятельности. Вопросам направленности личности посвящено значительное количество исследований, однако проблема формирования направленности личности учащейся молодежи продолжает оставаться актуальной[5]. Особую тревогу вызывает наблюдаемое в практике отсутствие у большинства студентов высших учебных заведений положительной направленности на занятия физической культурой и спортом[2].

Следует отметить, что занятия по физической культуре будут тем эффективнее, чем яснее молодежь осознает цели физической культуры и личностную ценность таких занятий[3]. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой и заинтересованности студентов к физической культуре[1].

Содержание. Цель исследования – выявить отношение студентов Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина к физической культуре как к учебной дисциплине.

Задача исследования: выявить и проанализировать отношение к физической культуре как дисциплине в учебном плане среди студентов 1, 2, 3 курса юридического факультета.

Методы исследования: анализ литературы, документации и официальных источников, анкетирование.

Организация исследования. Исследование было организовано и проведено в университете (в ноябре 2018 года). В анкетировании принимали участие 50 студентов, юноши и девушки 1–3 курса юридического факультета.

Результаты исследования. Для решения основной задачи исследования мы проанализировали ответы на вопросы анкеты «Ждете ли вы занятия по физической культуре, потому что они помогают укрепить ваше здоровье?», «С какой целью Вы посещаете занятия по физической культуре?».

«Получаете ли вы удовольствие от занятий физической культурой и спортом?». Результаты анализа представлены в таблице.

Таблица – Отношение студентов юридического факультета к физической культуре как учебной дисциплине.

Вопросы	Ответы	
1.Я всегда с нетерпением жду занятие физической культуры, потому что они помогают укреплять мое здоровье.	«да» 62%	«нет» 38%
2.Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость.	«да» 52%	«нет» 48%
3.С какой целью ты посещаешь пары физической культуры.	«укрепить здоровье» 60%	«получить зачет» 40%
4.Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.	«да» 55%	«нет» 45%
5.Участвуя в физкультурно–спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.	«да» 76%	«нет» 24%
6.Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.	«да» 76%	«нет» 24%
7.Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.	«да» 55%	«нет» 45%
8.Я стараюсь накопить опыт физкультурно–оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.	«да» 64%	«нет» 36%
9.Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.	«да» 90%	«нет» 10%
10.Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.	«да» 59%	«нет» 41%

Анализ результатов показал, что чем старше студенты, тем их отношение к дисциплине «Физическая культура» в учебном плане становится положительным и осознанным. В целом большая часть студентов 1–3 курса (62 %) относятся положительно к «физической культуре» как дисциплине в учебном плане. Однако около трети (38 %) студентов относятся к этому факту отрицательно. Что касается других позиций опроса, занимаются физической культурой и спортом для использования приобретенных знаний в будущем около 52,3%, 90% студентов занимаются физкультурой, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и

сильные мышцы, активно отдыхают в выходные дни 59% опрошенных, получают удовольствие от занятий физкультурой и спортом—76%.

Заключение. Большая часть студентов 1, 2 и 3 курса юридического факультета относятся положительно к дисциплине «физическая культура» в учебном плане, посещают занятия с целью оздоровления и укрепления своего здоровья, получают удовольствие от занятий физической культурой на занятиях в университете, а также самостоятельно занимаются в свободное время и активно отдыхают на выходных. Следовательно, студенты осознают важность двигательной активности в процессе обучения.

Литература

1. Алексеев С.В. Мудрость здоровья: культура и образ жизни человека/СВ. Алексеев //Валеология человека. СПб.,1996. —97.
2. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта. Теоретические проблемы социальной политики. Особенности государственного регулирования /Л.В. Аристова //Теория и практика физической культуры. М., 1999. №5. С.2–8.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека /В.К. Бальсевич //Теория и практика физической культуры. М.: 1990. №1. С. 23–25.
4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт; М.: Альфа. 2003. С.51–61.
5. Григорьева С.А. Физкультурно–спортивная активность первокурсников Кемеровского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова: / С.А. Григорьева, А.И. Шульгин // Сборник материалов IV Международной научно–практической конференции «Высшее образование: Традиции и инновации» (г. Кемерово, 27 апреля 2016 г.). – 2016. – С. 25–28.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Ильючик Л.Ф., Краснобаева В.В., 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни

в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура проявляет свое оздоровительное, общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Физкультурно–спортивная деятельность, в которую включаются студенты первых курсов – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Приобщение студентов к физкультуре и спорту начинается с учетом особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки [1].

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

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

Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица – «В здоровом теле – здоровый дух».

Особенно актуальна эта проблема для студентов всех колледжей, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в колледже. Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности.

Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры. Существует точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее

распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе т. н. «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно в молодёжной среде. Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаемы у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно больший эффект дает их профилактика. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом же свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью.

Заключение. Таким образом, физическое воспитание, в современной среде, выступает мощным инструментом для поддержания состояния здоровья, развития духа и силы воли. Студенты высших учебных заведений должны четко понимать и осознавать важность данного предмета, а для этого следует проводить мотивирующие мероприятия и мероприятия соревновательного характера, разрабатывать новые методики, осуществлять показательные мероприятия.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Каменчук В.В., Савикова А.Ю., 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Здоровый образ жизни в современном обществе представляет собой сложное многофункциональное явление. В последние годы молодые люди стали уделять большое внимание здоровому образу жизни. Данный процесс связан с обеспокоенностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, которая приводит к снижению работоспособности молодых специалистов. На основе вышеописанного стоит отметить, что здоровый образ жизни не существует как самостоятельная форма жизнедеятельности, не связанная с образом жизни в целом.

Образ жизни – это философско–социологическая категория, охватывающая совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом, которые рассматриваются в единстве с условиями жизни [1].

Что касается здорового образа жизни, то его определяют следующим образом. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшения здоровья человека

как субъекта общественно–исторической деятельности и культуры, обеспечивающей полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие – влияющий на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества [1].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студенческой молодежью как значимое, однако зачастую не совпадающее с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Здоровый образ жизни должен реализоваться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности – учебной, трудовой, общественной, семейно–бытовой, досуговой.

Содержание. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи является важным шагом на пути активизации человеческого факторов перспективном развитии общества, целью которого является всестороннее, гармоничное развитие личности студента.

Пропаганда и отдельные виды медико–социальной деятельности – это не основные факторы формирования здорового образа жизни. На формирование здорового образа жизни влияют различные ее стороны и проявления существующего общества. Для привития навыков здорового образа жизни недостаточно сосредотачивать усилия лишь на преодолении факторов риска различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, курением, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями, однако это также имеет большое оздоровительное значение. Важно выделять позитивные стороны образа жизни, выделять и развивать, активно усиливать многообразные тенденции, влияющие на формирование здорового образа жизни.

Целесообразно отметить, что важным компонентом в формировании здорового образа жизни выступает физическая культура. Ее полноценное использование обусловлено многообразными социальными условиями учебного труда, организацией питания, развитием самозащиты и другое. Физическая культура лишь тогда станет культурой, когда она будет формировать и проводить в действие сущностные силы личности.

Проведя исследование в БрГУ имени А.С. Пушкина на психолого–педагогическом факультете было выявлено, что из 100 опрошенных студентов 55% имеют каждый день примерно 3–6 часов свободного времени в сутки, которое можно использовать для регулярных занятий физической культурой и спортом. Однако используют данное время для физкультурно–оздоровительной деятельности лишь 15% респондентов, занимаются не регулярно 10% опрошенных, 30% не занимаются оздоровительной деятельностью вообще.

Остальные 45% респондентов свое свободное время проводят, не занимаясь физкультурно–оздоровительной деятельностью. Это связано с тем, что 13% студентов заняты во внеурочное время трудовой деятельностью,

остальные 32% – учебно–развивающей. Данное явление объясняется тем, что студенты стремятся успешно сдать экзамены и зачеты, получить дополнительный доход, что отнимает время, которое можно было бы использовать для оздоровления организма.

Ежедневно уходит время на самообслуживание, общение с друзьями, посещение развлекательных мероприятий, а иногда и бесцельное времяпрепровождение. Из этого следует, что время на занятия физической культурой и спортом не остается.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что у молодежи нет особого желания отводить ежедневно 1–2 часа свободного времени на занятие физкультурно–спортивной деятельностью, которая приводит к формированию здорового образа жизни. Следовательно, физическая культура и спорт не занимает особого места в жизни студенческой молодежи и не является для них ценностью.

Литература

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. – Мн. : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
2. Каширин, В.П. Социологические исследования физической культуры и спорта: Монография. – Витебск : Изд–во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2004. – 266 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

Капуза Я., Силюк Ю., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Нельзя не согласиться с тем, что на сегодняшний день очень остро стоит проблема необходимости и правильности занятия физической культурой. Речь идет не о профессиональных спортсменах, разумеется. Обычные люди, занимающиеся в большей степени умственным или нефизическим трудом, сталкиваются с проблемами ожирения, ухудшения работоспособности различных органов и организменных систем. Необходимо поддерживать свой организм в тонусе и выделять хотя бы несколько минут своего дня на занятие физическими упражнениями. С другой стороны, все большее развитие получают такие спортивные заведения, как тренажерные залы, «фитнес», занятия обычной и аквааэробикой. Но люди, занимающиеся этим под воздействием моды или окружающего их общества, зачастую не подразумевают, какое влияние нагрузки оказывают на них. Я хотела бы рассмотреть далее, каким именно образом спорт влияет на развитие человеческого организма и, в частности, на системы его органов.

В современном обществе с появлением компьютеров, телевизоров, смартфонов имеет место сокращение двигательной активности людей. Умственный труд постепенно заменяет физический и, как показывают исследования, снижает работоспособность организма. Это может привести к снижению функциональных возможностей человека, а также разного рода заболеваниям. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой большую восприимчивость к инфекционным болезням. Сегодня число людей с различными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является важной проблемой. Но это совершенно не значит, что физический труд является чисто положительным явлением, у него также имеются соответствующие недостатки. При умственном и физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой и укреплять организм, то есть соблюдать баланс и уметь находить «золотую середину».

Содержание. Физическая культура должна сопровождать человека в течение всей жизни, от малых до старческих лет. Причем при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход, ведь злоупотребление физической нагрузкой может принести немалый вред [1]. Обмен веществ и энергии в организме человека характеризуется сложными биохимическими реакциями. Питательные вещества, такие как, белки, жиры и углеводы, поступающие во внутреннюю среду организма при приеме пищи, расщепляются. Затем они переносятся кровью к клеткам и усваиваются ими. Кислород также принимает участие в процессе, описанном выше. Те вещества, которые образуются в результате реакций обмена веществ, далее выводятся из организма через кожу, потовые железы, лёгкие и почки. Обмен веществ является наиважнейшим источником энергии для всех процессов жизнедеятельности и функционирования организма. При расщеплении сложных органических веществ энергия, заключенная в них преобразуется в биоэлектрическую энергию, тепловую и механическую энергию. Физическая культура или спорт повышают активность обмена веществ, развивают и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые способствуют обмену веществ и энергии в организме.

«Физическая работа также способствует расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания в них и повышению обмена веществ». При работе мышц происходит массаж стенок кровеносных сосудов. Они проходят через мышцы головного мозга, внутренних органов и массируются за счет учащения пульса и за счет ускоренного тока крови. Все это способствует сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию сердечнососудистой системы. Напряженная умственная работа, малоподвижный образ жизни, и особенно при высоких нервных напряжениях, вредные привычки могут приводить к ухудшению питания стенок артерий, потери их эластичности, и, как

следствие, к повышению кровяного давления и гипертонической болезни. Потеря эластичности кровеносных сосудов, а значит, повышение их хрупкости и сопутствующее этому повышение кровяного давления могут привести к разрыву кровеносных сосудов. Если этот разрыв произошел в жизненно важных органах, то наступает тяжелое заболевание или даже летальный исход. Именно поэтому для сохранения здоровья и активной жизнедеятельности необходимо «помогать» кровообращению при помощи физических упражнений. Если у вас имеются проблемы с кровеносными сосудами и, собственно, кровообращением, то вам необходим такой спорт, как бег, плавание, бег на лыжах, бег на коньках и езда на велосипеде [3].

Дыхание при физической нагрузке в связи с увеличением потребления кислорода становится более частым глубоким. Количество воздуха, которое проходит через легкие минуту, увеличивается с восьми литров до ста сорока литров при беге и другом подобном спорте. И чем большее количество воздуха проходит через легкие, тем большее количество кислорода получает организм человека. В неподвижном состоянии человек получает около 0,2 литров кислорода в одну минуту. Наибольшее значение поглощаемого кислорода, «кислородный потолок», у людей, не занимающихся спортом и нагрузками не так значительна и равна примерно трем литрам, а у людей, подвергающим физической и мышечной работе свое тело, организм может поглощать около пяти литров кислорода в минуту. Поэтому у «спортивных» людей при физической работе разница между необходимым кислородом и, собственно, его потреблением, гораздо меньше, чем у обычного человека. Также у них лучше развиты и другие возможности дыхания и кровообращения. Это можно доказать, замерив пульс двух пробежавших одну и ту же дистанцию человек с разницей лишь в степени освоения физической культуры [2].

Сила и размеры мышц, а также их рельеф, полностью зависят от физических нагрузок и тренировок. В процессе занятия спортом увеличивается кровоснабжение мышц, улучшается регуляция их деятельности, а также происходит рост мышечных волокон, что способствует увеличению форм и массы мускулатуры.

Способность к физическим нагрузкам и спорту, а в частности выносливость, это есть показатель тренировки мышечной системы. Усиление двигательной и спортивной активности подростков детей подвергает изменениям в костной системе и более ускоренному росту их тела. При занятиях физической культурой кости ребенка становятся крепче, а также они становятся более устойчивыми к нагрузкам и травмам. У значительного количества детей существуют проблемы с осанкой. Физические упражнения и спортивные тренировки, организованные с учетом особенностей детей, в том числе возрастных и гендерных, способствуют устранению этой проблемы. Мышцы скелета

оказывают влияние на функционирование обменных процессов и внутренних органов. Таким образом, разносторонняя мышечная деятельность повышает работоспособность организма и организует здоровую жизнедеятельность человека. При этом происходит уменьшение затрат энергии организма на осуществление какой-либо физической работы [3]. Наоборот же, «слабость мышц спины вызывает изменение осанки, образуется искривление позвоночника и развивается сутулость». Возможно нарушение координации движений. Для нашего же времени, как было сказано выше, характерны широкие возможности повышения уровня физического развития человека. Существует множество оздоровительных программ, занятий физической культурой, а также каждый человек может заниматься в спортзалах, под бдительным руководством инструкторов. Для занятий физической культурой не существует возрастного предела. Упражнения являются самым эффективным средством для совершенствования двигательного аппарата человека. На их основании строится любой двигательный навык или умение. Именно под влиянием физических упражнений формируется законченность и устойчивость всех форм двигательной активности человека. Абсолютно любому человеку – взрослому, ребенку, подростку или же пожилому человеку, полезно делать гимнастику и плавать. К примеру, для правильной осанки необходимо горизонтальное положение тела и равномерное упражнение многочисленных мышечных групп.

Энергичными физическими упражнениями и диетой можно добиться успеха в борьбе с уродующим человека ожирением, что становится очень большой и «болезненной» проблемой в современном мире. Но обязательно желающим привнести в свою жизнь каплю спорта, необходимо применять физические упражнения, по указаниям и под наблюдением специалистов.

Мы провели опрос среди студентов 1–3 курсов филологического факультета и выяснили, как физическая активность влияет на их организм. В опросе приняли участие 50 человек.

Результаты исследования представлены в процентном соотношении.

52% (26 человек) ответили, что занятия физкультурой придают им энергию и силы, заряжают бодростью и помогают позитивно настроиться на учёбу и различные задания.

28% (14 человек) заявили, что физические упражнения негативно влияют на дальнейшую работу в течение дня. Они чувствуют упадок сил, усталость, сонливость.

22% (11 человек) рассказали, что физкультура никак не влияет на их организм. Силы и энергия не прибавляются и не убавляются, всё остаётся прежним.

Заключение. Из вышеизложенного следует, что физическая активность по-разному влияет на организм студентов. Одни отметили положительное влияние, другие же, наоборот, – отрицательное. Была и

категория людей, занимающих нейтральную позицию, которые не отметили никаких изменений от занятий физкультурой. Но всё же большинство опрошенных подтвердили позитивную роль физической культуры в их жизни и, безусловно, положительное воздействие на организм. Можно сделать вывод, что занятия физической культурой – это то, что поможет сделать организм более выносливым, сформирует силу воли и внутренний стержень человека.

Литература

1. Васильева О. С., Правдина Л. Р., Литвиненко С. Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2001. – 141 с.

2. Влияние физических упражнений на организм // НАУКА – это ЖИЗНЬ! Сборник научно–познавательных статей, 2012. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm>, Дата доступа: 08.11.2018.

3. Моргунов Ю. А., Федоров А. В., Петров С. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры // М.: «МАМИ», 2009.

СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Киндина И. В. 2 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **В. П. Люкевич**, кандидат философских наук,
доцент

Введение. Проблема формирования здорового образа жизни молодежи является одной из самых актуальных на сегодняшний день. Показатели состояния здоровья студентов в высокой степени отражают этот критерий в жизни современного общества. Чем успешнее удастся сформировать и закрепить навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте, тем выше качество трудовой человеческой деятельности в дальнейшем.

Известно, что спортивно–оздоровительный туризм является одним из наиболее эффективных оздоровительных способов, позволяющих формированию здорового образа жизни студенческой молодежи и общества в целом. Во все времена занятия туризмом были связаны с формированием активной жизненной позиции, отказа от вредных привычек, укреплением своего здоровья, формированием волевых качеств у человека. Помимо этого, туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны, региона, пробудить чувство национального самосознания.

Популяризация туризма проводится как через средства массовой информации (телевидение, радио, интернет), так и в личном общении между

студентами. Известно, что зарождению массового туризма в мире, способствовало развитие промышленности, транспорта, расширение сети дорог, связи, растущая мобильность, урбанизация, рост общественного богатства, а как следствие – увеличение свободного времени [1].

Содержание. Основная цель работы состоит в том, чтобы выявить уровень заинтересованности студенческой молодежи к туризму, путешествиям и, как следствие, к здоровому образу жизни. При подготовке данного материала применялись такие методы исследования, наблюдение, сравнение, интернет–источников.

Отношение студентов к проблеме формирования здорового образа жизни выглядит довольно неоднозначным. Свою относительно недостаточную физическую активность они оправдывают невысоким финансовым положением, а посему необходимостью дополнительной трудовой деятельности. Имеются и внешние факторы риска здоровья, приобретаемые на каком–либо этапе жизни, как до поступления в учебное заведение, так и во время обучения: курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками, психотропными веществами, что нарушает режим учебы и отдыха. Данные вредные привычки приводят к снижению уровня ответственности студентов за свое здоровье. Здоровый образ жизни складывается из культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.

Статистический анализ показал, что молодежный туризм составляет 20% от общего числа путешествий в мире. Это наиболее динамично развивающийся туристический сектор. Денежные суммы, которые тратят молодежь и студенты, за последние 5 лет увеличились на 40% – до 1900 евро за поездку, причём 80% путешествующей молодежи возвращается домой более толерантными к чужой культуре и другим народностям, а 70% из них путешествует с четко очерченными целями: для изучения иностранного языка или вообще для обучения за рубежом, в рамках волонтерских программ и т.п. [2].

Наиболее популярные в глазах молодых туристов страны – это Австралия, США и Франция. Великобритания по–прежнему остается основным направлением, куда туристы отправляются для изучения английского языка. Больше всего желающих выучить язык приезжает из Японии, Испании и Германии.

Установлено, что любой туризм, спортивно–оздоровительный, познавательный, горный, велосипедный, водный и т. д., позволяет студенческой молодежи немного отвлечься от учебного процесса, обогатить свои знания в области познания природы, которая встречается на нашей планете, приобрести опыт общения с людьми, в своем социуме.

Заключение: На основании статистического анализа было установлено, что вовлеченность студенческой молодежи в туризм возрастает, а следовательно, она всё больше времени начинает уделяться здоровому образу жизни.

Литература

1. Определение и виды молодёжного туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studbooks.net/634854>. – Дата доступа: 26.10.2018.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Корунец Д.И., 1 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Э.Н. Хиль**, преподаватель

Введение. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Студенты, как лицо любого университета, должны получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Физкультура как неотъемлемая часть здорового образа жизни во многом влияет на успешность современного студента, становление будущего профессионала.

На сегодняшний день одной из актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни. Анализ научной литературы показал, что в настоящий момент, специалистов волнует проблема низкого уровня двигательной активности студентов, арсенала их двигательных умений и навыков, физической и функциональной подготовленности, качество занятий по физической культуре и посещаемость занятий студентами [1]. Всё это определяет отношение студентов к занятиям физическими упражнениями, к дисциплине «физическая культура» и обуславливает пропуски занятий по физической культуре [2].

Содержание. Мы решили провести исследование и получить ответы на вопросы «взаимоотношений» студентов нашего вуза с физической культурой.

Цель исследования – выявить отношение студентов исторического факультета УО «БрГУ имени А.С. Пушкина» к физической культуре как к учебной дисциплине.

Методы исследования: анализ литературы, документации и официальных источников, анкетирование, методы математической обработки данных.

Организация исследования. Для того чтобы выявить отношение студентов к занятиям физической культурой мы провели социологическое исследование. В опросе приняло участие студенты 1-3 курсов исторического

факультета. Результаты исследования. Результаты анализа представлены в таблице.

Таблица – Отношение студентов к физической культуре как учебной дисциплине (%)

Курс	Респонденты	Ответы		
		«положительно»	«50:50»	«отрицательно»
1 курс (n =68)	Девушки (n = 38)	50,0	24,5	25,5
	Юноши (n = 30)	58,5	7,5	34,0
	Ср. % по курсу (n =68)	54,2	16,0	29,7
2 курс (n = 63)	Девушки (n = 33)	54,8	16,7	21,7
	Юноши (n = 30)	68,5	6,5	25,0
	Ср. % по курсу (n = 63)	61,6	11,6	23,3
3 курс (n = 42)	Девушки (n = 24)	58,6	40,0	2,4
	Юноши (n = 18)	65,0	30,0	5,0
	Ср. % по курсу (n = 42)	61,3	35,0	3,7
Ср. % среди всех респондентов (n =173)		59,0	20,8	20,2

Анализ результатов показал, что чем старше студенты, тем их отношение к дисциплине «физическая культура» в учебном плане становится положительным и осознанным. В целом большая часть студентов 1–3 курса (59 %) относятся положительно к «физической культуре» как дисциплине в учебном плане. Однако около четверти (20,2 %) студентов относятся к этому факту отрицательно и почти столько же (20,8 %) студентов двойко – 50:50. Больше всего положительных ответов среди юношей 2 курса (68,5 %), а отрицательных среди юношей 1 курса (34,0 %).

Выводы. Большая часть студентов 1–3 курса относятся положительно к наличию дисциплины «физическая культура» в учебном плане. Следовательно, студенты исторического факультета осознают важность двигательной активности в процессе обучения в вузе.

Литература

1. Кряж В.Н., Трофименко А.М. Физическое воспитание студентов. Методическое пособие для преподавателей физического воспитания вузов и студентов. – Минск, 1993. – 123 с

2. Переверзев В.А., Переверзева Е.В., Григорович Е.С. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе. – Минск, 1999. – 98 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

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

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

Введение. Одной из главных задач, решаемых в процессе физического обучения и воспитания студентов, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации. Педагоги всех времен отмечали её благотворное влияние на развитие физических качеств и способностей [1].

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий. Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации, когда приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявляя при этом в игре ловкость, быстроту, выносливость, силу.

Потребность человека в тренировке мышц обусловлена природой. Эта потребность выливается студентов в игру. Играя, студенты тренируются физически. Включение подвижных игр на занятиях физической культуры помогает в решении не только специальных задач, но и оживить учебный процесс. Игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи, в том числе, связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния студентов, повышают интерес к занятиям.

Содержание. Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Подвижные игры вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в

играх сближают студентов, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. **Игра является толчком к спорту.**

Игры воспитывают у студентов чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания и т.д. В подвижных и спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в целом, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому особенно полезны подвижные и спортивные игры студентам.

Также было проведено анкетирование среди студентов филологического факультета. В исследовании приняли участие 50 студентов.

Для 60% опрошенных занятия физической культурой являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия. Помимо этого для 20% студентов приемлем игровой мотив, выступающий средством развлечения, отдыха и нервной разрядки. 14% студентов активно используют занятия физическими упражнениями для улучшения настроения, получения удовлетворения и радости от движений и эмоциональности занятий. Для 6% приемлем мотив дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними.

Интересы студентов к занятиям физической культурой бывают разными. У юношей и девушек они различны: девушки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Юноши же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Представляет интерес выбор вида спорта студентами для себя. Самыми популярным видом спорта среди студентов оказался волейбол – 35%, затем по частоте ответов идёт плавание – 23%; баскетбол – 19%, футбол – 14%, настольный теннис – 7%, бадминтон – 2%.

Заключение. Подводя итоги результатов анкетирования, можно сделать ряд выводов: абсолютное большинство студентов считают физическую культуру необходимым элементом общей культуры личности студента и отмечают положительное влияние занятий физической культурой на организм человека; повысить интерес студентов к занятиям физической

культурой могла бы возможность выбора вида спорта и занятие им в процессе планового учебного процесса.

Литература

1. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / Жуков М.Н. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Котковец Е.А., Шохалевич Е.А., 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура является одним из самых важных компонентов в процессе становления, развития и обучения студента в 21–ом веке. Именно благодаря такой дисциплине в ВУЗах у современных студентов появляется возможность проявить себя в каком–либо виде спорта или улучшить свое физическое, а также психическое здоровье, которое необходимо для осуществления как умственной, так и физической деятельности в институте и в обществе в целом. Необходимо отметить, что физическая культура во всех своих проявлениях – это прежде всего физическое воспитание, которое является неотъемлемым и безусловно одним из самых важных компонентов в общей культуре любого человека. Благодаря данному компоненту человеку легче реализовывать себя как в учебной, так и в профессиональной деятельности. Можно сказать, что физическое воспитание, как неотъемлемая часть физической культуры, конкретизируется в следующих задачах, которые являются основными и базисными:

1. Укрепление здоровья и физическое развитие – одна из самых главных задач физического воспитания.

2. Развитие и формирование навыков, которые позволяют грамотно организовывать свой досуг, а также какую–либо иную деятельность при помощи средств физической культуры и спорта.

3. Комплексное развитие организма, включающее в себя повышение и улучшение физической подготовки, развитие и улучшение каких–либо профессиональных и личных физических качеств.

4. Усвоение комплекса знаний в области физической культуры и спорта, которые необходимы для грамотного и наиболее полного развития.

5. Активная пропаганда здорового образа жизни, как среди студентов и учащихся, так и среди населения в целом, для формирования наиболее полного и правильного представления о здоровье и физической культуре в целом.

Содержание. С целью выявления уровня здорового образа жизни студентами нами проведено исследование на базе УО «БрГУ им. А.С. Пушкина».

Цель исследования – изучение социальных и культурных особенностей студентов, их отношение к спорту, здоровому образу жизни. Использовались методы анкетирования, статистическая и графическая обработка данных. Методика опроса включала анкетирование, осуществляемые параллельно.

По самооценке большинства студентов их здоровье можно назвать хорошим (43,7%) или средним (42,0%); граничные оценки дали только 14,3% респондентов, причем 13,2% – оценили данный показатель максимально высоко («очень хорошее здоровье»)

Тем не менее, 76,5% студентов уверенно называют свой образ жизни здоровым (от 72%). Большинство из (84,5%) отмечают, что ведение здорового образа жизни не является финансово затратным: на его доступность исключительно состоятельным людям указали только 9,2% опрошенных. По мнению опрошенных, не материальные проблемы препятствуют ведению здорового образа жизни, а лень (52,3%), нехватка времени и сил (18,4%), отсутствие условий (15,6%).

Как правило, с возрастом, человек приобретает все более серьезные, особенно, в подростковом периоде. Профилактика вредных привычек студентов должна проводиться в каждой семье, и была бы более действенной, если бы родители, подающие пример своему ребенку, сами не были подвержены влиянию таких привычек. Самым распространенным видом вредных привычек на сегодня является – курение и употребление алкоголя. Курение является социальной проблемой общества, как для курящей, так и для некурящей части. У курящих – проблемой является бросить курить, а для некурящих – избежать влияния курящего общества и не “заразиться” их привычкой, а также – сохранить свое здоровье от продуктов курения.

Студенты в достаточной степени осведомлены о факторах вреда здоровью и ранжирует их следующим образом: наличие вредных привычек (курение – 46,2% и злоупотребление алкоголем – 36,4%), двигательная пассивность (40,5%) и нервные стрессы (30,6%), плохие жилищные условия (2,3%), тяжелый физический труд (4,6%) и материальное неблагополучие (5,8%). Они также отдают отчет в важности двигательной активности для сохранения и улучшения здоровья: занятия физическими упражнениями признано основным способом поддержания и сохранения здоровья являются (73,0%). На втором месте по значимости оказались прогулки на свежем воздухе (60,9%), на третьем – контроль собственного веса (39,7%).

Об оптимальном двигательном режиме справедливо говорить только для трети студентов (33,5%), которые ежедневно (13,2%) или через день (21,3%) занимаются физическими упражнениями для поддержания и укрепления здоровья. Еще треть респондентов физическими упражнениями, в том числе, в оздоровительных целях, не занимаются вообще (32,1%), остальные делают это эпизодически (1 раз в неделю и реже).

Заключение. Анализ результатов исследования подтверждает необходимость целенаправленного развития здорового образа жизни у студентов:

Эффективность развития здорового образа жизни у студентов зависит от соблюдения определенных условий: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Кузюк А.С., Трутко Т.С., 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Здоровье студентов в большинстве своем определяется образом жизни. Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой, учебной 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. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха; соблюдение режима питания и сна; соблюдение гигиенических требований; организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности; отказ от вредных привычек; культура межличностного общения; содержательный досуг.

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.

Содержание. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Во время учебы необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

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% парней). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов (менее четверти ответов). 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% парней) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% девушек и 20,8% парней). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (6%) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70%). Простые и доступные средства – самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке.

Во внеучебной деятельности физкультурно–спортивная активность студентов низка. Не участвуют в ней 60% девушек и 46% парней. В спортивных занятиях задействовано лишь 36,5% девушек и 45,6% парней.

Заключение. Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к

течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы адаптации исчерпываются, человек начинает испытывать дискомфорт, утомляемость, поэтому, необходимо вести хорошо организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству, предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивают ее лучшее выполнение.

Литература

1. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993. – 269 с.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура. – М., 2003. – 255 с.

ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ: СПОРТ ИЛИ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

Мисько А.А., 1 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение: Физическая культура – деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей.[1].

Цель работы. Изучить отношение учеников в школе к урокам физкультуры.

Гипотеза: чем старше становится ребенок, тем он серьезнее относится к уроку физкультуры.

Материалы и методы исследования. Для изучения отношения учеников к урокам физкультуры нами была составлена анкета, состоящая из 10 вопросов. Всего в опросах приняло участие 60 учащихся г. Бреста. 3 класс – 20 человек, из них 10 мальчиков, 10 девочек. 7 класс – 20 человек, из них 10 мальчиков, 10 девочек. 11 класс – 20 человек, из них 10 мальчиков, 10 девочек.

Содержание. Полученные результаты: для учеников 3 класса физкультура – это спорт (53% мальчики, 47% девочки). Ученики 7 класса разошлись во мнении: 60% считают это развлечением (32% девочки, 28% мальчики), 30% считают физкультуру спортом (22,5% мальчики, 7,5% девочки), 10% говорят, что это ненужный предмет (6,7% девочки, 3,3% мальчики). Большинство учеников 11 класса (75%) считают, что физкультура – ненужный предмет (40% девочки, 35% мальчики), остальные считают, что это спорт (25%, из них 15% мальчики, 10% девочки).

Заключение. Гипотеза о том, что чем старше становится ребенок, тем он серьезнее относится к уроку физкультуры, не подтвердилась. Самое серьёзное отношение к уроку физкультуры, не у 11-классников, как мы предполагали, а у 3-классников. Так же мы выяснили, что отношение к физкультуре у девочек и мальчиков разного возраста одинаковое.

Литература

1. Сохань, Л.В. Образ жизни молодежи / Л.В. Сохань // Социология молодежи : энциклоп. Словарь / отв. ред. Ю.А. Зубок, В.И. Чупров, М. : Академия, 2008. – С.75.

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мисько А. А., 1 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. В здоровом теле – здоровый дух. Эта фраза актуальна во все времена. К счастью, после десятилетий пренебрежительного отношения к физическому здоровью, стал пропагандироваться здоровый образ жизни. Но приводит ли обретение хорошей физической формы к личностному росту?

Содержание. Спортивное здоровое тело даёт возможность реализовать все планы и задумки человека. Недостаток энергии и плохое самочувствие обрекают личность на пассивное существование. Но для того, чтобы быть в хорошей форме, недостаточно одних только тренировок. Важную роль здесь играет и самосовершенствование. Физическое самосовершенствование – это сознательная, планомерная работа над собой, нацеленная на формирование

физической культуры человека. Она включает различные приёмы и виды деятельности, определяющие и регулирующие действенную позицию личности по отношению к своему здоровью, психофизическому состоянию и физическому совершенствованию. Физическое самовоспитание людей направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности.

Физическое самосовершенствование человека крайне важно для любого из нас. Это престиж, карьера и успех в жизни. Мотивами для целенаправленной работы над собой могут служить следующие критерии:

- 1) сравнение себя с другими людьми;
- 2) желание выглядеть лучше;
- 3) стремление сделать карьеру;
- 4) потребность улучшить свое здоровье.

Этих доводов будет вполне достаточно для того чтобы у вас возникло стойкое желание заниматься спортом. Теория и практика физической культуры определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главные из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья, в самосовершенствовании своего организма.

Физическое самосовершенствование имеет множество различных форм. Среди них выделяются следующие: утренняя гигиеническая гимнастика, ходьба на лыжах, закаливание организма и оздоровительная (ускоренная) ходьба. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Ходьба на лыжах благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе. Специфика двигательного навыка в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия (очень важное для пожилых людей) в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Закаливание организма – это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению простудных заболеваний. Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьёзных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость.

Заключение. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать её на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическое самосовершенствование является важным элементом физической культуры, её неотъемлемой частью. Именно самовоспитание даёт возможность человеку стать полноценной, гармоничной личностью, единым целым со своим организмом.

Литература

1. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 2012.
2. Березин, И. П. Школа здоровья / И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНТЕНСИВНОЙ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ

Мисюля Д. И., 2 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Как известно, при обучении в вузах студенты приобретают определенного рода профессиональные качества, необходимые в дальнейшей профессиональной деятельности. Усиление автоматизации производства и прочих сфер жизни общества требует всё большего и большего объема знаний и компетенций от будущих специалистов. Усвоение и приобретение последних становится более трудоемким.

Систематизация и контроль знаний, проверка компетенции студентов в области той или иной дисциплины осуществляется во время сессий. В этот период происходит мобилизация всех сил и ресурсов организма на усвоение больших объемов информации.

Как показывает статистика, при интенсивности подготовки студентов во время сессий при 8 – 9 часах в сутки, их уровень умственного труда повышается на 86 – 100% в сравнении с учебным процессом во время семестра. Всё это может привести к гиподинамии – нарушению функций

организма (опорно–двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограниченной двигательной активности. Помимо этого нарушается и общая психоэмоциональная картина студента: возникновение страха, отрицательные эмоции, чрезмерное волнение.

Содержание. Цель данной работы – установление роли физической культуры, как средства, облегчающего тяжесть интеллектуального труда и подъема его эффективности. Работа включает в себя анализ Интернет–ресурсов, статей и литературы. Кратко и в общих чертах описаны физиологические аспекты физической культуры в условиях интенсивного умственного труда. Вывод общих закономерностей профилактики гиподинамии. Выявление некоторых рекомендуемых методик для профилактики гиподинамии.

При анализе источников были выявлены следующие физиологические и другие особенности интенсивного умственного труда и их влияние на организм студентов.

При интенсивном умственном труде неизбежно возникает утомление, которое характеризуется снижением функций мышц: их силы, скорости, точности, сбалансированности движений. Кроме того происходит снижение продуктивности интеллектуального труда [1]. Для увеличения продуктивности последнего необходима сбалансированная физическая нагрузка, оптимальный двигательный режим. Так или иначе, специфика условий умственного труда зачастую делает затруднительным проводить занятия физической культурой. В данном случае это можно сделать лишь в некоторые дни, свободные от интеллектуальной деятельности. В данном случае целесообразно проводить кратковременные занятия, которые оптимальной своей формой имеют несложные гимнастические упражнения и зарядку. Такой вариант рассматривается ввиду того, что чрезмерные нагрузки на неприспособленный организм и его опорно–двигательную систему ведут к нежелательным последствиям; при этом исключается возможность срыва адаптационно–приспособительных процессов в рассматриваемой системе. Нарушение деятельности вышеуказанных процессов может проявиться и в возникновении разнообразных заболеваний (ОРВИ, грипп и пр.) [1]. При гиподинамии наблюдается замедление кровообращения, а как следствие этого – нарушение метаболизма, влекущее за собой уменьшение мышечной массы и рост жировой, что приводит к еще большей нагрузке на сердечно–сосудистую систему. Недостаток физической нагрузки при интенсивном умственном процессе ведет также и к умственной утомляемости, которая проявляется в уменьшении объема усваиваемой информации, трудности с концентрацией и сосредоточением и пр. Это можно объяснить также и тем, что в такой ситуации нет условий для развития психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости и т. д [3].

При длительном процессе интеллектуальной работы также важна роль психоэмоционального состояния студента. В рассматриваемых условиях

обыденным явлением являются стрессы, состояния апатии, и пр., что также существенно снижает эффективность подготовки студента во время сессии.

Оценив некоторые аспекты и условия, которые обусловлены интенсивной интеллектуальной деятельностью, можно сформулировать некоторые общие закономерности по профилактике гиподинамии.

Во-первых, за основу следует взять то, что чрезмерные нагрузки в рассматриваемых условиях противопоказаны, так как они еще более усугубляют положение. Во-вторых, следует всегда начинать различные физические нагрузки с разминки. Во время данной процедуры происходит увеличение интенсивности различных ферментативных процессов, увеличивается интенсивность метаболизма, лимфо- и кровообмена, что влечет за собой увеличение температуры мышц и ускорение диссоциации оксигемоглобина. Помимо этого происходит повышение способности мышц к растяжению. Важно заметить, что разминка не должна быть утомительной.

В-третьих, стоит заметить, что нет нужды в условиях интенсивной умственной работы тратить большое количество времени на занятия физической культурой, т. к. это может привести и к нежелательным вышеописанным последствиям. Наиболее рациональным подходом будет являться включение в режим дня кратковременных занятий определенными упражнениями, как, например, утренняя зарядка. При этом следует избегать статичных упражнений на выносливость и выполнять динамичные упражнения на все группы мышц. Такие физкультурные паузы способствуют более продуктивной умственной работе [4].

Отмечается и тот факт, что занятия физической культурой в вышеописанном порядке (и не только), дают некоторое эстетическое удовлетворение, что обуславливается выработкой эндорфинов [3]. Последние, кроме того, могут подавлять болевые ощущения [1]. При всём этом происходит улучшение психоэмоционального состояния студентов.

Заключение. На основе вышеизложенного можно представить определенные методики по профилактике гиподинамии и улучшению качества умственного труда.

Студентам рекомендуется делать небольшие паузы по 5 – 10 минут. При этом упражнения желательно выполнять регулярно, т. к. это способствует стимуляции адаптивно-приспособительных механизмов человеческого организма к более интенсивным нагрузкам. Большая интенсивность может вызвать переутомление и лишь усугубить сложившееся положение дел.

Для поддержания достаточного уровня физической активности в условиях умственного труда рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- потягивания (темп должен быть медленным для предупреждения переутомления) – 5 – 6 раз;
- наклоны назад и повороты туловища (темп средний, не слишком интенсивный) – 3 – 4 раза;

- наклоны вперед (темп средний) – 6 – 10 раз;
- пружинистые приседания (темп средний) – в общем 6 – 8 раз;
- наклоны в стороны (темп средний) – 7 – 10 раз;
- маховые движения ногами и руками (темп средний) – 6 – 8 раз;
- упражнения на координацию движений (темп средний) 6 – 8 раз.

Литература

1. Смирнов В. М., Дубровский В. И. // Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

2. Повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studfiles.net>. Дата доступа: 27.10.2018.

3. Влияние занятий физкультурой на умственные способности студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. Дата доступа: 27.10.2018.

4. Влияние физической культуры на улучшение умственной работоспособности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studfiles.net>. Дата доступа: 27.10.2018.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ И ВТОРЫХ КУРСОВ ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Нестерук А. Г., 2 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Э. А. Мойсейчик, кандидат педагогических наук,
доцент

Введение. Молодежь – это социально-демографическая группа, включающая людей в возрасте от 16 лет до 31 года, имеющая целый ряд особенностей. Именно на этот период жизни приходятся главные события в жизни человека: получение образования, выбор профессии, начало трудовой деятельности, вступление в брак, рождение детей [1,2,3].

Здоровье (по определению ВОЗ) – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Понятие «благополучие» затрагивает все стороны жизни человека: это состояние, когда гармонично сочетаются физические, психические (интеллектуальные), социальные, духовные, эмоциональные факторы.

Цель работы – исследовать отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

Методы исследования. Проводилось анкетирование, опрос, анализ литературы по исследуемой теме.

Содержание. Студентам было предложено ответить на 15 вопросов касающихся собственного самочувствия и многих других аспектов, которые

напрямую связаны со здоровьем, например: «Как студенты оценивают собственное здоровье?», «Какие проблемы чаще всего вызывают стресс у молодых людей?», «Придерживаются ли студенты правил здорового образа жизни?», «Каким образом молодые люди заботятся о своем «телесном храме?» и «Каких целей в жизни придерживается современная молодежь?».

На вопрос «Какие в вашей жизни на данный момент первоочередные проблемы?» большинство опрошенных студентов ответили, что здоровье является их главной первоочередной проблемой (38%), для 12% глобальной проблемой является образование, для 10% – трудоустройство, для 4% – жилищный вопрос является проблемой и всего 2% из опрошенных переживают за отношения с противоположным полом.

Молодым людям был задан вопрос о курении. Согласно опросу, не пробовали сигареты абсолютное большинство опрошиваемых 75%, 5% человек дали ответ: «курю, но редко», 5% человека курит каждый день и столько же ответили, что курят постоянно уже более 3-х лет.

На вопрос «Как часто вы употребляете спиртные напитки?» были даны такие ответы: «Пью, но очень редко, по праздникам» – 60%, «Не пью» – 20%, «Пью раз, два в неделю» – 15% человек, 5% ответили «Выпиваю почти каждый день, но немного».

В анкете был представлен вопрос: «Сколько хронических заболеваний на счету вашего здоровья на сегодняшний день?». Результаты были получены следующие: 59% человек ответили, что не обладают ни одним хроническим заболеванием, 21% имеет одно\два заболевания, 20% молодых людей имеют более 2-х хронических заболеваний.

Наркотики из опрошенных студентов пробовали двое.

И в заключении респонденты отметили причины, которые вызывают у них стресс. Трудности с учебой указали 20% опрошенных, финансовые трудности и проблемы в семье – 18%, 32% говорили о разногласиях в коллективе и с друзьями. Далее в списке проблем оказались финансовые трудности – 31% и одиночество (24%). А вот у каждого пятого респондента стрессовых ситуаций не бывает.

Заключение. В результате проведенного исследования выяснилось, что:

- учеба создает много стрессовых ситуаций для современного студента;
- главной приоритетной целью в жизни для ребят 20 лет является создание крепкой семьи;
- молодежь не уделяет должного внимания регулярной зарядке, почти не изучает литературу о здоровье;
- лишь немногие студенты регулярно занимаются танцами, в спортивных секциях, или в других видах двигательной активности;
- большинство молодых людей считают уровень своего здоровья вполне удовлетворительным.

Литература

1. Александров, Ф. А. Быт и культура / Ф. А. Александров. – М., 1978. – 624 с.
2. Жеребцов, А. В. Физкультура и труд / А. В. Жеребцов. – М., 2000. – 324 с.
3. Орлова, Л. В. Новейшая популярная медицинская энциклопедия / Л. В. Орлова. – М., – 2011. – 992 с.

ЧЕРЛИДИНГ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ БрГУ

Самкевич О.В., 1 курс, физико–математический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Черлидинг – это относительно новый вид спорта, в котором сочетаются зрелищные спортивные движения, заимствованные из акробатики, танцев, спортивной гимнастики, а также элементы шоу. Изначально черлидеры поддерживали спортивные команды, но сегодня они выступают независимо и даже принимают участие в соревнованиях. Черлидеры, работающие со спортивными командами, выполняют несколько основных задач:

- поддержка участников матча, подбадривание, вселение веры в победу, поддержание оптимистичного настроения;
- привлечение большого количества болельщиков и зрителей в спортивные залы и на стадионы;
- рекламные кампании, разработка привлекательного имиджа на проводимых спортивных мероприятиях;
- создание доброжелательной и позитивной атмосферы, поддержание духа здорового фанатизма без проявления гнева и конфликтов между болельщиками.

Содержание. Черлидинг как отдельное спортивное направление зародился в Соединённых Штатах Америки в 70–х годах позапрошлого девятнадцатого столетия. В 1989 году в Миннесотском Университете на одном из собраний рассматривался вопрос о помощи команде, которая постоянно одерживала поражения. На заседании обсуждались способы поддержки, и было принято решение создать отдельную группу, которая должна была перед матчем вселить веру в победу. Сегодня черлидеры выступают не только на соревнованиях, но и на прочих массовых и культурных мероприятиях: городских праздниках, концертах, конкурсах.

Преимущества и недостатки. Рассмотрим плюсы занятий черлидингом:

- это красиво. Во многих странах девушка–черлидерша является символом молодости, юности, красоты и энергии. И члены команд действительно привлекательны: они стройные, одетые в максимально открытую форму, задорные;

- это относительно новый для многих стран и поэтому интересный, престижный вид спорта;
- можно не только заниматься в своё удовольствие, но и принимать участие в соревнованиях;
- Черлидинг укрепляет мышцы, тренирует дыхательную и сердечно–сосудистую системы;
- профессиональные занятия учат работать в команде, развивают лидерские качества;
- развиваются координация, выносливость, гибкость, ловкость;
- занятия в раннем возрасте укрепляют командный дух, способствуют социализации.

Есть и минусы:

- высокие риски травмирования. Если верить статистике, то в Америке около половины всех травм в спорте приходится именно на черлидинг. И во время выполнения сложных элементов девушки действительно нередко падают.
- профессиональные занятия требуют постоянных поездок: на спортивные состязания с командой, за которой закреплена группа поддержки, на соревнования по черлидингу и прочие выступления;
- требуется специальная экипировка;
- в команду могут попасть не все, есть ограничения;
- интенсивные нагрузки во время тренировок.

Как проводятся занятия. Тренировки проходят под ритмичную быструю музыку, все движения выполняются в такт. Участники команды работают слаженно, двигаются синхронно. Часто в выступления включаются всевозможные поддержки, включая сложные, требующие участия нескольких человек. Важны поддержание прямых конечностей, скорость, резкость, чёткость, слаженность.

Выполняются такие упражнения как станты (поддержки и броски черлидеров), пирамиды (связки из нескольких стантов), обычные и низкие тачдауны, всевозможные статичные и динамичные фигуры: лоу Ви и хай Ви, обычное и сломанное Т, панч, правое Эль, левое К. Черлидинг – новый вид спорта. И чтобы начать им заниматься, выясните все нюансы и взвесьте за и против.

Заключение. После опроса всех студентов, мы выяснили, что 58% учащихся знают о команде черлидинга в БрГУ. Большинство студентов 3–4 курсов более ознакомлены с черлидингом, так как они не раз становились свидетелями выступлений команды черлидинга БрГУ на различных мероприятиях.

Литература

1. Майсейчик, А. Н. Черлидинг : пособие для педагогов учреждений общего среднего образования, учреждений дополнительного образования

детей и молодежи / А. Н. Майсейчик. – Минск : НИО, 2011. – 135 с. : ил. – Библиогр.: с. 76. – ISBN 978–985–465–924–4 :

2. Янович, Ю. А. Черлидинг – новое социально–педагогическое направление в физкультурном образовании молодежи [Текст] / Ю. А. Янович, И. М. Дюмин, Т. В. Корнелюк // Мир спорта. – 2008. – N 1. – С. 78–84. – Библиогр. в конце ст. ББК 75.5

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Сахарук Р.А. 3 курс, факультет славянских и германских языков (БарГУ)
Научный руководитель – **А.И. Самусик**, старший преподаватель

Введение. Физическое самовоспитание и самосовершенствование понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально–экономические условия, позволяющие вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно–бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в руло именно этого образа жизни [2, с. 105].

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Здоровый образ жизни – это способ поведенческой деятельности человека, одной из основных ценностей которого, является формирование, сохранение и укрепление здоровья. Сохранение и формирование здорового образа жизни принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, степени гармонии внутреннего мира и отношений с социумом.

Содержание. Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни является главным рычагом первичной крепости здоровья через процесс видоизменения жизненных позиций и устоев.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в

физическом воспитании. Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. [1, с. 67].

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

Самонаблюдение – универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин; вызвавших это (например, отказ от выполнения запланированного комплекса упражнений в режиме дня может быть вызван – дополнительной работой по выполнению учебных заданий, ухудшением самочувствия, отсутствием желания и т. д.); помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам, что влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением поработать над собой.

На втором этапе определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени – годы (например, достигнуть высокого уровня физической культуры личности); частные цели (задачи) – на несколько недель, месяцев.

Примерная программа – ориентир физического самовоспитания может быть представлена следующим образом.

Цель – формирование физической культуры личности.

Задачи деятельности:

- активизировать познавательную и практическую физкультурно–спортивную деятельность;
- сформировать нравственно–волевые качества личности;
- овладеть основами методики физического самовоспитания;
- улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания.

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Отчитываясь за свои действия, поступки, студент глубже осознает какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков избавиться, чтобы улучшить свою личность, какие вносить изменения в личный план работы над собой [3, с. 61].

Заключение. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека [4, с. 114].

Хорошо сформированные интересы и потребности к здоровому образу жизни влияют на качество жизнедеятельности и способности отмечать даже незначительные изменения в работе над собой. Это подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию и реализации программы самовоспитания, что связано с достижением долголетия, возможностью полноценно выполнять социальные функции и активно участвовать в семейной, трудовой и общественной жизни общества.

Литература

1. Беяничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов [текст] / В. В. Беяничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов : ООО Издательский центр «Наука», 2009. – С. 6–9.
2. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов [текст] / М. В. Ильинич. – М., 2002. – 340. с.
3. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни [текст] / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Академия, 2013. – 153.с.

4. Сорокина, В. М. Диагностика формирования отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности [текст] / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – № 6. – С. 114–116.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ.

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

Научный руководитель – **М. И. Сулейманова**, магистр педагогических наук,
старший преподаватель

Введение. Сегодня проблема сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни чрезвычайно актуальна. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать всестороннему развитию обучающихся, сохранению и укреплению их здоровья. Среди молодежи желание заниматься спортом и умение ценить пользу от регулярных физических нагрузок проявляется далеко не у всех, даже в меньшей степени. У большинства студентов суждение о пользе занятий спортом, закладывается лишь как временное явление в стенах учебного заведения.

Актуальность изучения отношения студенческой молодежи к своему здоровью обусловлена несколькими причинами. Во–первых, для современной молодежи характерен относительно низкий уровень культуры здоровья. Во–вторых, резко выраженное ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи. В–третьих, в последние годы изменилась система здравоохранения (медицинские услуги стали преимущественно платными).

Цель исследования – обосновать необходимость формирования положительного ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Содержание. Анализ состояния здоровья студентов университета показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень их физической и функциональной подготовленности, увеличивается численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, и количество занимающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам. Ухудшение состояния здоровья и функциональных возможностей студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения этих проблем.

Основные факторы риска здоровья в подростково–молодежной среде – поведенческие: низкий уровень физической активности и вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков).

Базовым компонентом формирования здорового образа жизни является: осознанный отказ от вредных привычек; освоение программы

физической культуры на основе Государственного физкультурно–оздоровительного комплекса РБ; участие студентов в волонтерской деятельности по пропаганде здорового образа жизни; вовлечение в оздоровительную, рекреационную и адаптивную физическую культуру, занятия спортом в зависимости от состояния здоровья.

Для оценки личностного отношения к физической культуре и спорту провели анкетирование студентов факультета иностранных языков. Результаты данного исследования показывают, что 70% респондентов высоко оценивают значимость физической культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека. 28% студентов систематически занимаются физическими упражнениями, 50% – от случая к случаю, 22 % – не занимаются ФК и спортом в свободное время. Студентам факультета иностранных языков, где в основном обучаются девушки (до 80 % опрошенных), свойственны занятия оздоровительной направленности: более 61% опрошенных привлекают лишь прогулки и игры, 18% студентов выбрали бы для занятий секции по видам спорта, 21% – выбрали бы самостоятельную форму занятий. Следует подчеркнуть слабую заинтересованность студентов в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузах.

Выводы. Проблема формирования у учащейся молодежи здорового стиля жизни и позитивного отношения к своему здоровью имеет два основных аспекта: воспитание здоровой личности и развитие индивидуальности человека. В настоящее время в рамках традиционных форм организации образовательного процесса решить эту проблему не представляется возможным. Процесс формирования положительного ценностного отношения учащейся молодежи к здоровому образу жизни в условиях физического воспитания высшей школы будет более эффективным, если:

- 1) вооружить молодежь знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни;
- 2) сформировать понимание значимости здорового образа жизни;
- 3) ориентировать студентов на систематические занятия избранным видом спорта, вооружить их знаниями, умениями и навыками его использования для физического самосовершенствования;
- 4) выявить и создать педагогические условия для эффективной организации систематических занятий избранным видом спорта на учебных занятиях по физическому воспитанию и во внеучебное время.

Литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. . Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Высш. шк., 2001. – 211 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО–ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Симанович А.Д., 2 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Одним из составляющих здорового образа жизни является физическая активность. В.К. Бальсевич трактует её как деятельность индивидуума, направленную на достижение физического совершенства [1]. По мнению авторов, «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре.

Физическая активность студентов социально–педагогического факультета оценивалась по показателям, характеризующим физкультурно–спортивные мотивы, потребности и интересы, типы и виды физической активности, вовлечённость в физкультурно–спортивную деятельность, объём физической нагрузки, отношение к физической культуре.

Содержание. Нами было проведено пилотажное исследование, в задачи которого входило следующее:

1. Изучить особенности образа жизни студентов социально–педагогического факультета, его взаимосвязь со здоровьем.

2. Изучить отношение студентов к физкультурно–спортивной деятельности.

В исследовании участвовало 36 студенток 2 курса социально–педагогического факультета.

В результате анкетирования было выявлено, что положительное отношение к физкультурно–спортивной деятельности высказало большинство респондентов – 78 %, 2 % – отрицательное, индифферентным оно оказалось у 20 %. Несколько иное отношение у студенток к занятиям по дисциплине «Физическая культура». С удовольствием посещают занятия 56 % опрошенных, 19 % отмечают явное нежелание, и безразличие к занятиям выявлено у 25 %. Эти данные характеризуют состояние физического воспитания в вузе.

По мнению студенток, повысить интерес к занятиям по физической культуры можно через улучшение материально–технической базы университета – 39 %, реализацию индивидуального подхода – 56 %, разнообразие содержания занятий – 44 %, учёт интересов студенток при выборе средств и методов на занятиях по физической культуры – 72 %.

Студенткам было предложено определить виды физкультурно–спортивной деятельности, которыми бы они занимались с удовольствием на занятиях по физической культуры. На первое место девушки поставили занятия аэробикой, шейпингом, бодибилдингом, на второе – танцы, третье – аквааэробика и др. Эти виды, по мнению студенток, вызывают у них положительные эмоции. Виды, которые являются обязательными в

программе по физическому воспитанию, студентки ранжировали следующим образом: оздоровительные технологии – 1-е место, спортивные и подвижные игры – 2-е место, легкая атлетика – 3-е место, гимнастика – 4-е место и др.

Анализ субъективных факторов, побуждающих студенток к занятиям физкультурно–спортивной деятельностью показал, что наиболее значимым является желание улучшить фигуру и оптимизировать вес – 78 %, необходимость укрепления здоровья отметили 69 %, воспитать культуру движений – 28 %, желание повысить физическую подготовленность – 22 %, желание получить зачет по дисциплине «Физическая культура» – 11 %.

Уровень вовлеченности студенток в физкультурно–спортивную деятельность во внеурочное время можно оценить как недостаточным. Результаты анкетирования показали, что 44 % девушек не используют средства физической культуры во внеурочное время, 33 % опрошенных занимаются физическими упражнениями эпизодически, 1–2 раза в неделю. Систематически (3–4 раза в неделю) занимаются 14 % респондентов, 8 % девушек подходят к занятиям физическими упражнениями достаточно профессионально, занимаясь 5 и более раз в неделю.

На вопрос «Сколько времени в неделю в период учебных занятий ты обычно занимаешься физическими упражнениями так, чтобы почувствовать одышку или вспотеть?» ответы респондентов расположились следующим образом: несколько – 22 %, около получаса в день – 44 %, час и более в день – 36 %.

На вопрос «Являетесь ли Вы членом спортивной секции или клуба?» респонденты ответили: никогда не занимались – 44 %, в данный момент не занимаются, но ранее имели подобный опыт – 39 % и 8 % девушек занимаются в спортивных секциях. Таким образом, в организованную физическую активность вовлечены около 17 % респондентов.

Изучая предпочтения девушек во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, можно отметить, что наибольшей популярностью пользуются такие виды: аэробика, ходьба, силовые упражнения, бег, плавание, игровые виды спорта.

Заключение. Таким образом, мы видим, что для большинства студенток занятия по физической культуре являются единственной формой повышения своего физического потенциала.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

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

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

Введение. На сегодняшний день, общество развивается настолько динамично, что возникают определённые требования к физической и функциональной подготовке студентов вузов к предстоящей профессиональной деятельности, среди которых ведущее место занимают высокие показатели здоровья, обусловленные соответствующим уровнем физического развития и физической подготовленности.

Координационные способности представляют собой, способность человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, разрешать различные двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Данная тема работы представляет интерес с той точки зрения, что на сегодняшний день встаёт вопрос формирования координационных способностей студентов вузов как одного из факторов повышения их физической подготовленности на занятиях физической культурой.

Цель работы – определить уровень гибкости и координационных способностей студентов.

Методы исследования. В работе применялся метод опроса, тестирования.

В.И. Лях ввёл понятие координационных способностей (далее КС). Под КС он предлагает понимать способность оптимально регулировать двигательные действия, точно, быстро, рационально разрешать различные двигательные задачи, осуществлять дозирование движения в условиях дефицита времени. Координация движений рассматривается как организация управляемости двигательного аппарата [1].

Важнейшие координационные способности, необходимые для обеспечения успеха в разных видах спорта, не одинаковы. Определённые теоретико–методические рекомендации в разных сочетаниях используются в практике физического воспитания для более детального исследования. В.П. Филин, Н.А. Фомин отмечают некоторые из методических направлений развития координационных способностей:

– одним из важнейших путей воспитания координационных способностей является систематическое, начиная с самых ранних лет, человек приобретает определённые двигательные навыки, а позднее он видоизменяет изученные действия. Прекращение обучения новым движениям неизбежно снизит

способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

– для развития координационных способностей, возможно применение любых физических упражнений, но желательно с наличием в них элементов сложности и новизны.

– Равновесие – одно из основных двигательных–координационных качеств, развитие и совершенствование которого необходимо в течение всей жизни.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. [2].

Мной был проведён опрос студентов 2 и 3 курсов в количестве 50 человек, с целью проверки влияния практических занятий на уровень развития координационных способностей. Студенты 2 курса на протяжении второго учебного года, а студенты 3 курса на протяжении трёх учебных лет выполняли практический материал из учебных программ по физическому воспитанию в соответствии с учебным расписанием университета. В результате, нам необходимо было сравнить уровень развития координационной подготовленности студентов спустя два и три года после учебных занятий физической культурой.

Мной были отобраны и систематизированы два теста, показатели которых характеризуют координационные способности испытуемых (челночный бег, комплекс упражнений).

Анализ показателей координационной подготовленности студентов позволил вычислить процентное соотношение между показателями, который составил 7,2 (с) для студентов 2 курса и 7,0 (с) для студентов 3–го курса.

Так «Бег челнок 3x10» позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно оценить ловкость, координационные способности испытуемых. Уровень быстроты и координации студентов 3–ого курса, выше, чем у студентов 2–ого. Разница между испытуемыми мала, но ощутима – 0,2 секунды.

Что касается комплекса упражнений, то этот тест позволяет определить не только уровень координации студентов, но и их уровень гибкости, а также способность студентов воспроизводить увиденное.

Этот тест также показал более высокий уровень подготовленности у студентов 3–ого курса.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследований свидетельствуют о том, что испытуемые при выполнении данных тестов, в большинстве случаев, проявили «средний» и «выше среднего» уровень развития координационных способностей.

Выводы. Проведенное тестирование показало, что от курса к курсу можно наблюдать тенденцию к улучшению выполнения тестов. Это свидетельствует о том, что выполнение учебного материала программы по физическому воспитанию способствовало улучшению развития координационных способностей испытуемых, в результате чего упражнения на координацию на 3 курсе были выполнены на более высоком спортивно–техническом уровне, чем на 2 курсе.

Литература

1. Лях, В. И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности»: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. Минск – 1994. – №1. – 48–50 с.
2. Координационная подготовленность студентов [Электронный ресурс] – https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625b3ad79b5d43b88421316c27_0.html (дата обращения 27.10.2018)

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА: МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ

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

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель

Введение. Утренняя зарядка – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Утренняя физическая зарядка, являясь одной из форм двигательной активности человека, призвана пробудить организм, привести его в бодрое состояние и подготовить к нагрузкам предстоящего дня. Она «включает» тело, сокращая время перехода ото сна к активной деятельности, улучшая соотношение процессов возбуждения и торможения, невзирая на особенности нервной системы – одинаково хорошо воздействуя как на «жаворонков», так и на «сов».

Содержание. Значение утренней зарядки: благодаря гимнастике человек быстро и с пользой для здоровья переходит от сна к бодрствованию; при выполнении сначала спокойных, затем более энергичных движений внутренние органы постепенно подготавливаются к работе; систематические занятия физическими упражнениями помогут укрепить мышцы тела, сердце, человек станет сильнее, выносливее, стройнее; утренняя гимнастика делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день [1,2].

Правила утренней зарядки: утренняя зарядка делается на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветренной комнате при открытой форточке; костюм, в котором вы выполняете утреннюю гимнастику, должен быть легким, не стесняющим движений; упражнения комплекса утренней зарядки по трудности должны быть посильными; очень важно правильно дышать при выполнении упражнений.

В своей работе я провела анкетирование. Мною было опрошено 25 студентов. В результате получены следующие ответы:

1. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

14 студентов ответили, что делают зарядку регулярно, 6 – иногда, 5 – не делают.

2. Знаете ли Вы о значении утренней зарядки?

15 человек ответили положительно, 10 – отрицательно.

3. Из каких источников Вы узнали о значении утренней зарядки?

9 студентов ответили, что узнали о пользе зарядки от родителей ещё в детстве, 7 – от учителя физкультуры, 5 – из интернета, 4 – из книг.

4. Для чего Вы делаете зарядку?

10 человек ответили, что делают зарядку для того, чтобы проснуться, 8 – делают её с детских лет, 7 – чтобы не болели мышцы.

5. Влияет ли утренняя зарядка на Вашу дальнейшую работу?

25 студентов ответили, что утренняя зарядка положительно влияет на работоспособность.

6. Сколько времени у Вас занимает утренняя зарядка?

13 человек ответили, что зарядка занимает у них до 15 минут, 7 – до 10 минут, 5 – до 5 минут.

7. Сколько упражнений включает в себя утренняя зарядка?

14 студентов ответили, что зарядка состоит из 7–9 упражнений, 6 – из 10–13 упражнений, 5 – из 4–6 упражнений.

Можно сделать следующие выводы:

1) Зарядка обеспечивает быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние.

2) Повышает дееспособность функциональных систем организма.

3) Активизирует физическую и умственную работоспособности.

4) Формирует устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

5) Совершенствует волевые качества и психическую устойчивость.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях – лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Заключение. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека. Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья.

Литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 1990.

2. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть!» / М.Д. Маханева. – М.: Сфера, серия: Синяя птица, 2009.

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

ПСИХИЧЕСКИЕ И МОРФОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Акулич А. В., 2 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина).

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

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

Содержание. Спорт является своеобразной сферой деятельности человечества. Главной и самой важной особенностью будут являться Психические свойства личности, так как это индивидуальные психологические особенности каждого человека, которые отличают нас друг от друга такими факторами как: характер, способности, потребности, мотивы. Самой главной трудностью, при работе преподавателя является воздействие на студентов.

Таким образом, преподавателю необходимо хорошее знание психических показателей человека, особенностей психического состояния каждого студента, на сколько психическая обстановка в коллективе может повлиять на процессы обучения студентов, владеть методами руководства и управления ими.

Также следует не забывать и о таких качествах студентов, как морфофизиологическая особенность, таких как: рост, вес, строение организма.

Нами будет приведён анализ тестирования студентов, с целью определения морфофизиологические особенности. В тестировании был задействованы 20 человек из них 11 парней в возрасте (от 17 до 19), а также 9 девушек (от 17 до 19). При проведении статистического анализа, были использованы следующие метода: педагогические наблюдения, тестирование, использовалась также научная литература.

Так для определения морфофизиологических особенностей студентов были проведены следующие тесты измерение частоты пульса в покое, рост, а также вес. Исследование проводилось на студентах первого курса (юридического факультета), БрГУ имени А.С. Пушкина. По окончании

проведения испытаний нами был проведён анализ. В табл. 1 представлены результаты измерений показателей 20 студентов до занятий.

Таблица 1 – Показатели состояния до физической нагрузки

№ п.п	БрГУ имени А.С.Пушкина	ЧСС(в покое)	Рост	Вес
1	Юноши (от 17 до 19)	83 ±8	171,8 ±24,2	65,8 ±7,2(кг)
2	Девушки (от 17 до 19)	78,6 ±9.6	165,4±17,6	54 ±9(кг)

В табл. 2 представлены результаты измерений показателей 20 студентов после 2 месячной нагрузки.

Таблица 2 – Показатели состояния после 2 месячной нагрузки

№ п.п	БрГУ имени А.С.Пушкина	ЧСС(в покое)	Рост	Вес
1	Юноши (от 17 до 19)	73 ±8	171,8 ±24,2	64,8 ±7,2(кг)
2	Девушки (от 17 до 19)	78 ±7.6	165,4±17,6	52 ±9(кг)

Выводы. После приведённого анализа можно сделать вывод что состояние студентов улучшилось. Также можно наблюдать что адаптация каждого студента к нагрузкам была разной, можно заметить что юноши быстрее адаптировались чем девушки. Можно сделать вывод что занятия спортом, улучшает работу органов, совершенствуется строение организма человека. Поэтому занятия физической нагрузкой, нужно включать в систему образования для профилактики от болезней и улучшения здорового образа жизни.

Литература

1. Валетов М.Р., Кузьмин А.М. Формирование здоровьё ориентированного сознания у студентов в процессе занятий физической культурой // теория здоровья и здорового образа жизни: материалы регионал. науч. – практ. конф. 8–9 дек. 2005г.; ЮУрГУ, РГТЭУ. – Челябинск, 2005. – С. 42 – 44.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000 – 165 с.

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ Effectio Studio)

Бродницкая И.А., магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. В настоящее время среди различных аспектов обеспечения психофизического развития ребенка особое место занимает психофизиологическое и психологическое сопровождение детей, в котором проводится комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психофизиологическую и психическую функцию организма и поведение ребенка, решая при этом задачи повседневной жизни [1]. Основными взаимозависимыми компонентами данного комплексного мероприятия являются психодиагностика, психолого–педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением детей дошкольного возраста. Поэтому, для организации и проведения представленного выше мероприятий необходимо наличие портативного компьютерного комплекса «Effecton Studio» предназначенного для комплексной оценки психофизиологических и психологических свойств и функций организма, нервно–психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение детей дошкольного возраста.

В контексте нашего исследования современная комплексная компьютерная психодиагностическая программа Effecton Studio 2007 позволяет осуществлять оценку психомоторного компонента психофизических способностей детей дошкольного возраста (функциональное состояние нервно–мышечного аппарата, сенсомоторики и психических познавательных процессов). Для оценки психомоторных способностей следует осуществлять оценку: сенсомоторных способностей (простая зрительно–моторная реакция; простая аудиомоторная реакция; сложная зрительно–моторная реакция выбора; реакция на движущийся объект; количество опережающих и запаздывающих реакций; время реакции на сигналы без и с помехами; коэффициент помехоустойчивости); психические познавательные процессы (переключаемость и распределение внимания; объем внимания; устойчивость внимания при дефиците времени); функциональное состояние нервно–мышечного аппарата (теппинг–тест, показатель динамической работоспособности, лабильность двигательного аппарата, тип нервной системы и точность восприятия времени).

Поэтому, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы психомоторных способностей в дошкольном возрасте диктуется практической необходимостью, и остаются пока недостаточно изученными.

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ КОМАНДЫ БГК-2 СЕЗОНА 2017–2018

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

Научный руководитель – **К.И. Бельй**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Современный гандбол сильно отличается от гандбола 80–90-х. Если гандбол 90–х характеризовался преимущественно как медленный и сильный вид, то на современном этапе развития гандбола значительно увеличился объем двигательной деятельности. Повысились требования к физической подготовленности игроков. Согласно этому усилился контроль уровня физической подготовленности не только игроков клубных команд, но и резерва.

Тестирование (англ. Test – испытание, проверка)– экспериментальный метод психодиагностики, применяемый в эмпирических социологических исследованиях, а так же метод измерения и оценки различных психологических качеств и состояние индивида.

Целью применения тестирования является получение максимально полного представления о личности человека и его проблемах. От других методов исследования тесты отличаются тем, что предполагают четкую процедуру сбора и сравнить между собой разных людей, давать дифференцированные и сопоставимые оценки.

Для всех участников Чемпионата РБ Федерации разработали контрольные испытания для характеристики уровня общей и специальной физической подготовленности с учетом возраста и пола участников. Контрольные нормативы включают в себя 4 теста направленные на контроль общей и специальной физической подготовки: бег 30 метров, челночный бег 100 метров, тройной прыжок, тест Купера. По каждому контрольному нормативу министерством разработаны свободные таблицы результатов. За каждый контрольный тест начисляется условные баллы.

Содержание. Описание теста: без 30 м принимается с высокого старта, секундомер включается по начальному движению, стартуют по 2 человека.

Челночный бег 100 м включает в себя перемещение бегом до 6 м линии– обратно, до 9м линии – обратно, до центральной линии – обратно и в обратном порядке. Финиш на линии старта.

Тройной прыжок – прыгун бежит по специальной полосе или дорожке до метки, служащей для отталкивания при прыжке. Эта метка является началом прыжка при замере его длины, и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — шаг. Заключительный элемент— это собственно прыжок, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Тест Купера

Целью нашей работы было изучить уровень развития физической подготовки БГК-2 на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. На период исследования было определены следующие задачи:

1. Изучить уровень развития общей и специальной физической подготовке в начале соревновательного периода.

2. Провести сравнительный анализ тестирования с оценочной таблицей.

Методы исследования.

1. Анализ литературы по определению уровня развития физической подготовки.

2. Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП.

3. Методы математической статистики.

Обсуждение результатов.

На основании проведенного тестирования определено, что средние показатели в беге на 30 м в группе соответствуют слабому уровню. Семь прыжков с места находятся на среднем уровне. Прыжок с места находится на супер отличном уровне. Челночный бег, так же на супер отличном уровне. И Тест Купера находится на отличном уровне.

Таблица - Протокол сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП
(Команда БГК- 2)

№ п/п	Ф.И.О	г/р	Амплуа	Рост	30 м	Семь прыжков с места	Прыжок с места	Челночный бег	Тест Купера
1.	Сацюк Руслан	1999	Правый крайний	180	4,20	20,20	265	23,0	2950
2.	Турчик Владислав	1999	Вратарь	184	4,25	19,40	230	23,1	2900
3.	Омелянчук Александр	1998	Левый полусредний	200	4,25	19,10	265	21,8	3150
4.	Ганцевич Олег	1998	Левый полусредний	193	4,20	20,20	270	21,6	3000
5.	Усик Илья	1998	Вратарь	196	4,14	18,50	245	21,8	3200
6.	Куран Валентин	1998	Разыгрывающий	180	4,10	20,40	275	20,1	3100
7.	Вергейчик Данилл	2000	Правый крайний	190	4,22	19,40	280	21,0	3050
8.	Томашук Илья	2000	Левый крайний	185	4,24	20,30	270	21,0	3000

9.	Датчук Дмитрий	2000	Линейны й	199	4,35	19,80	268	22,6	3170
10.	Горох Владислав	2000	Правый крайний	180	4,08	19,50	268	21,1	3100
11.	Силко Валентин	2000	Разыгрыв ающий	180	4,10	21,00	275	20,8	3200
12.	Калистов Антон	2000	Левый полусред ний	197	4,18	19,30	268	22,0	3100
13.	Зарожный Владислав	2000	Правый полусред ний	196	4,34	19,50	267	21,6	3100
14.	Чмель Андрей	2001	Вратарь	195	4,36	19,30	260	22,0	2950
15.	Павлюкович Владислав	2001	Левый полусред ний	185	4,20	18,30	245	21,6	3000
16.	Рекади Наим	2002	Левый полусред ний	188	4,20	19,20	252	25,0	3050
17.	Пролиско Илья	2002	Разыгрыв ающий	185	4,19	19,20	254	22,0	3150
18.	Яценко Андрей	1992	Правый полусред ний	192	4,30	20,70	271	21,1	
19.	Наумук Владислав	1997	Разыгрыв ающий	187	4,25	19,50	266	21,7	
20.	Дорофеев Павел	1997	Левый полусред ний	208	4,30	19,40	268	21,9	
21.	Сельвесюк Артем	1992	Линейны й	192	4,28	20,10	295	21,0	
22.	Лощаков Никита	1996	Левый полусред ний	196	4,40	20,60	270	20,2	
	Средн.знач				4,23	19,70	265	21,7	3068

Заключение. Сравнив показатели, рекомендованные Белорусской Федерацией Гандбола для данного возраста можно рекомендовать тренерам команды усилить работу по беговым и прыжком упражнениям.

РОЛЬ МУЗЫКИ В ИЗБРАННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Головня, С.В., 2 курс, социально–педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.П. Люкевич**, кандидат философских наук, доцент

Введение. Ещё в древние времена многие учёные–философы интересовались тем, как же влияет музыка либо отдельные её ноты на общее состояние человека, а также его внутренний мир [1]. Многочисленные работы учёных гласят следующее: оказывается, правильно подобранные мелодии могут расслаблять, исцелять различные болезни, а также являться своеобразным индикатором, толчком в любой осваиваемой человеком деятельности. Однако со времён древности ничего существенно не изменилось. И тогда, и сейчас спорт является по–прежнему актуальным, ведь его польза не имеет границ.

Многих интересует немаловажный вопрос: когда же музыка в спорте необходима? Хотелось бы начать с того, что некоторые виды спорта сами по себе «музыкальны». Ведь невозможно, например, представить без музыки фигурное катание или художественную гимнастику. Но также можно наблюдать такие случаи, когда музыка в спортивной деятельности бывает и неуместна. Например, такие явления можно часто увидеть в парках, когда девушка бежит в наушниках и при этом напевает свою любимую песню. Делать подобное категорически запрещено, так как во время бега нужно всецело посвятить себя своему телу, следить за правильным дыханием, контролировать ситуацию вокруг себя. А не полностью погрузиться в ритм музыкальной композиции и тем более петь.

Содержание. Цель данной работы – определить, как музыка влияет на спортивную деятельность, а также выявить основные критерии, по которым осуществляется подбор музыкального сопровождения у спортсменов. При подготовке материала применялись такие методы исследования, наблюдение, сравнение, анализ интернет–источников.

Во различных видах спорта, таких как: футбол, гандбол, баскетбол, большой теннис и других в перерывах между таймами звучит музыка, а перед началом игр сборных команд на международном уровне игроки слушают гимн своей страны. Многие люди никогда не задумывались: зачем же они это делают?

Гимн – это не просто песня, мелодия, которая прозвучит и всё. Это отнюдь не так. Во многом гимн создаёт положительный настрой игроков, желание победить и прославить свою страну на весь мир. Соответственно,

это как некий индикатор, мотивационный фундамент проведения любых матчей.

Безусловно, немаловажную роль здесь играет также подборка музыкальных композиций в перерывах между таймами. Ведь не так легко учесть индивидуальные особенности каждого спортсмена и подобрать музыкальные композиции, которые:

- во-первых, благоприятствуют эмоциональной разрядке и одновременно стимулируют дальнейшую спортивную деятельность;
- во-вторых, не позволяют спортсмену расслабиться и помогают уверенно и с новыми силами «идти вперёд» к победе.

Также, хотелось бы отметить, что музыка является несомненным помощником в длительных, монотонных видах спорта. Ведь организм, войдя в ритм с музыкой, начинает двигаться «на автопилоте», что существенно помогает снизить утомляемость. К сожалению, на многих профессиональных соревнованиях использование музыки запрещено. Поэтому марафонцы являют собой яркий пример людей, профессионально умеющих бороться со скукой. Ведь отнюдь не каждый человек способен пробежать 42 км и при этом ни с кем не общаться, а ведь по времени, в среднем, на такой забег уходит порядка 3–4 часов [2], хотя профессиональные спортсмены из Африки вплотную приблизились к тому, чтобы выбежать во времени из 2-х часов. В принципе, правильно подобранное музыкальное сопровождение может способствовать:

- 1) повышению работоспособности;
- 2) развитию чувства и понимания ритма;
- 3) активации волевых усилий;
- 4) развитию координации движений;
- 5) улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

Далее, хотелось бы отметить, основные критерии подбора музыкального сопровождения у спортсменов во время матчей и соревнований:

1.Прежде всего полезность музыки. Она выражается в увеличении выносливости, снижении усталости, повышении адреналина в крови, значительном улучшении здоровья, повышении мотивации вплоть до преодоления собственных возможностей.

2.Вред музыки, который также является немаловажным критерием при подборке музыкальных сопровождений во время матчей и соревнований. Это проявляется в определённой рассеянности внимания, а вследствие этого – повышение риска получения травмы.

3.Учёт индивидуальных особенностей личности каждого спортсмена. Без этого существенного критерия совершенно нельзя обойтись, так как он является фундаментальным, но и, одновременно, достаточно сложным. Данный фактор проявляется в сочетании умеренных музыкальных тонов с более высокими.

Заключение. Музыка, используемая на соревнованиях и матчах, является той канвой, от качества которой во многом будет зависеть эффективность и результативность определённого вида спорта. Умение человека правильно подобрать соответствующее музыкальное сопровождение будет предопределять и общее состояние спортсмена, и исход самого матча для него.

Литература

1. Музыка в спорте: значение и практика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://do4a.com/threads>. – Дата доступа: 19.10.2018.

2. Музыка при занятии спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitexpert.biz/muzyka-pri-zanyatii-sportom>. – Дата доступа: 19.10.2018.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА

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

Научный руководитель – С. К. Якубович, старший преподаватель

Введение. Легкую атлетику в обиходе называют «Королевой спорта». Прежде всего, это связано с тем, что она включает в себя много видов легкоатлетической программы – от спортивной ходьбы до толкания ядра (технические виды) и многоборья. По легкой атлетике проводятся соревнования различных рангов: Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, чемпионаты и Кубки страны, первенства страны.

Легкая атлетика в Республике Беларусь является тем видом спорта, который приносит в «медальную копилку» страны большое количество наград. Вместе с тем, это говорит о ее развитии и о перспективах.

Начиная с 1991 года, с момента образования самостоятельного государства, белорусские легкоатлеты принимают участие в крупнейших международных соревнованиях, на которых показывают неплохие результаты. Однако были годы, когда наши соотечественники возвращались домой без наград.

Содержание. Целью настоящей работы является анализ выступления белорусских легкоатлетов на чемпионатах мира. Основным методом, используемым в представленном исследовании, был метод сбора и изучения документальных материалов, содержащих итоговую информацию участия белорусских легкоатлетов на чемпионатах мира.

Так, с 1993 по 2017 гг. спортсмены–легкоатлеты Республики Беларусь приняли участие в 13 чемпионатах мира, на которых были показаны следующие результаты (таблица) [1–4].

Таблица – Результаты в медальном зачете на чемпионатах мира по легкой атлетике команды Республики Беларусь (РБ)

Год	Город/ страна– организатор чемпионата мира	Количество о стран– участниц	Место / страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего медалей
1993	Штутгарт/ Германия	187	1/СШ А	13	7	5	25
			...22/РБ	0	2	2	4
1995	Гетеборг/ Швеция	191	1/СШ А	12	2	5	19
			2/РБ	2	3	2	7
1997	Афины/ Греция	198	1/СШ А	6	3	8	17
			...28/РБ	0	2	2	4
1999	Севилья/ Испания	201	1/СШ А	10	3	4	17
			.../РБ	0	0	0	0
2001	Эдмонтон/ Канада	200	1/Росси я	5	7	6	18
			...8/РБ	2	2	0	4
2003	Сен–Дени/ Франция	198	1/СШ А	8	7	1	16
			...5/РБ	3	1	3	7
2005	Хельсинки/ Финляндия	196	1/СШ А	14	8	3	25
			...5/РБ	2	2	1	5
2007	Осака/ Япония	200	1/СШ А	14	4	8	26
			...12/РБ	1	1	1	3
2009	Берлин/ Германия	202	1/США	10	6	6	22
			.../РБ	0	0	0	0
2011	Тэгу/ Республика Корея	203	1/СШ А	12	8	5	25
			...20/РБ	0	1	1	2
2013	Москва/ Россия	206	1/Росси я	7	4	6	17
			.../РБ	0	0	0	0
2015	Пекин/ Китай	201	1/Кени я	7	6	3	16
			...14/РБ	1	0	1	2
2017	Лондон/ Великобритан ия	205	1/США	10	11	9	30
			...РБ	0	0	0	0

Как видно из таблицы, на девяти чемпионатах мира белорусские легкоатлеты выступили успешно, показ при этом достойные результаты. Так, в

1993 г. наши соотечественники завоевали две серебряные и две бронзовые медали, расположившись в медальном зачете на 22 месте.

Чемпионат мира 1995 г. для нашей страны был самым успешным – было завоевано семь медалей разных проб: две золотые, три серебряные и две бронзовые. Такой итог выступления позволил Республике Беларусь расположиться на втором месте в неофициальном командном зачете. Всего же в чемпионате мира приняли участие 191 страна. На первом же месте с общим количеством 19 медалей расположилась команда США. При этом в своем активе она имела 12 золотых медалей.

В 1997 г. белорусские легкоатлеты привезли на Родину 4 медали: по две серебряных и бронзовых, что позволило команде занять итоговое 28 место. Однако в 1999 г. в Севилье (Испания) белорусская команда была за чертой пьедестала.

Чемпионат мира 2001 г. позволил белорусским спортсменам несколько реабилитироваться после провального 1999 г. Было завоевано 4 медали: две золотые и две серебряные. Итоговое место восьмое.

В 2003 г команда нашей страны замкнула пятерку сильнейших, имея в активе семь медалей: три золотые, одну серебряную и три бронзовые. 2005 г. вновь успешный чемпионат – пятое место команды в медальном зачете. Всего было завоевано пять медалей (две золотые, две серебряные и одна бронзовая).

В 2007 и 2011 г. белорусские спортсмены вошли в 20 сильнейших, расположившись соответственно на 12 (по одной медали каждой пробы) и 20 (одна серебряная и одна бронзовая медали) местах. 2009, 2013 и 2017 гг. вновь стали провальными для белорусских легкоатлетов.

На чемпионате мира 2015 г. белорусская команда завоевала 2 медали, из которых одна золотая и одна бронзовая. Итоговое место 14.

Вместе с тем, стоит подчеркнуть, что из 13 чемпионатов мира, в которых принимала участие сборная команды Республики Беларусь, в 10 мировых форумах в общекомандном медальном зачете побеждала сборная США. Дважды победителями становились спортсмены из России (2001 и 2013 гг.). Один раз в 2015 г. победу праздновала сборная команды Кении.

Заключение. Таким образом, анализируя выступления белорусских легкоатлетов на чемпионатах мира можно сделать вывод, что наши соотечественники завоевали суммарно 38 медалей разной пробы. При этом в активе команды 11 золотых наград, 14 серебряных и 13 бронзовых медалей.

На трех чемпионатах мира 1995, 2003 и 2005 гг. было весьма достойное выступление Республики Беларусь – команда попала в пятерку сильнейших на мировом форуме. Однако были и провальными чемпионаты мира, на которых спортсмены ни смогли привезти домой ни одной медали (1999, 2009, 2013 и 2017 гг.).

Литература

1. Чемпионат мира по легкой атлетике 1993, 1997, 1999, 2001, 2003, 2005, 2007, 2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>. – Дата доступа: 11.11.2018.

2. Серия легкой атлетики мира ИААФ 1995 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iaaf.org/>. – Дата доступа: 11.11.2018.

3. Чемпионат мира по легкой атлетике 2009, 2013, 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wiki2.org>. – Дата доступа: 11.11.2018.

4. Чемпионат мира по легкой атлетике 2017 года в Лондоне [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tamby.info>. – Дата доступа: 11.11.2018.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ

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

Научный руководитель – **К.И. Белый**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Научно–технический прогресс существенно преобразует условия жизни и деятельности человека, что соответственно, диктует изменения требований к социальному заказу в области физического воспитания. Необходимость все большей интенсификации разных видов профессиональной деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, предъявляет все более высокие требования к психической и физической сфере человека.

Следует специально подчеркнуть, что готовность к будущей военно–профессиональной деятельности определяется не только уровнем развития необходимых общих и специальных психических и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, устойчивость к нагрузкам, способности противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды), но в не меньшей степени психомоторными способностями. Ведь именно последние определяют способность, и готовность человека тонко регулировать объем двигательных действий, рационально использовать свой двигательный потенциал.

Содержание. Проблема развития человека, в том числе и психомоторного, рассматривалась в плане метафизической теории двух факторов (наследственности и внешней среды). При этом, одни авторы считали, что решающее значение имеет фактор наследственности, генетически детерминированных морфофункциональных механизмов психомоторики (Э. Кречмер). Другие авторы приписывали ведущую роль среде (Фр. Гальтон). Наконец третьи полагали, что оба фактора взаимодействуют, «конвергируют» друг с другом (В. Штерн).

Исследования ряда авторов (Л.С. Выгодского, А.В. Запорожца, Т. Бауэр) содержат весьма важные экспериментальные данные о развитии конкретных психофизиологических процессов, среди которых, на наш взгляд, наиболее интересны данные о развитии интермодальных и сенсорных координаций, а также о возможности ускорения определенных этапов познавательного развития с помощью специальной тренировки.

Психомоторные способности индивида зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно–двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания [2].

У младших школьников возрастает скорость движений, но точность их еще невысока, много «лишних», неосознаваемых движений. Они плохо различают и запоминают внешне сходные физические упражнения, плохо их дифференцируют по основным параметрам управления. Недостаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, а это затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков.

Интенсивный рост в среднем школьном возрасте приводит к некоторой диспропорции не только в строении тела, но и управлении двигательным аппаратом. Подростки, как правило, переоценивают свои силовые и скоростные возможности. У школьников 11–15 лет существенно возрастает быстрота и темп движений, быстрота и точность запоминания движений. Если в данный период не продолжить формировать точность и координацию движений, то у подростков стабилизируются неправильные навыки и двигательные стереотипы [1, 2].

По мнению ряда авторов, в подростковом возрасте создаются благоприятные психологические, физиологические и морфологические предпосылки для специализированных занятий направленных на овладение конкретным видом деятельности.

Старший школьный возраст является завершением физического созревания, в процессе которого быстро запоминаются временные параметры движений, несколько дольше пространственные. Наибольшее число повторений требуется для запоминания мышечных усилий. Наилучшее запоминание движений отмечено в 16–17 лет. Причем у юношей наблюдается более интенсивное развитие точности мышечно–двигательных ощущений, быстроты сложной реакции, темпа движений и скоростной выносливости.

Заключение. Каждый из возрастных периодов характеризуется чувствительностью к определенным воздействиям, вносит свой вклад в формирование структуры специальных способностей. С другой стороны, переход от одного возраста к другому – это не только обогащение и развитие психомоторных возможностей индивида, но и утрата некоторых психических и моторных особенностей, угасание одних и возникновение других компонентов психомоторных способностей [3].

Возрастное развитие психомоторных способностей протекает несколько иначе, чем развитие умственных способностей. Они раньше достигают зрелости и раньше наступает спад. Эта их особенность делает весьма актуальной проблему своевременного формирования психомоторных способностей у молодежи, в частности, у детей и подростков.

Литература

1. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2000. – 456 с.

2. Психология: учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. В.М. Мельникова–М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

3. Михута, И.Ю. Возрастные особенности психомоторных способностей в контексте формирования психофизической готовности суворовцев к военно–профессиональной деятельности / В.А. Барташ, В.Е. Васюк, И.Ю. Михута // Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы междунар. науч–практ. конф., Иркутск, 4–5 июня 2009 г. / Восточно–Сибирский ин–т МВД РФ; редкол.: А.В. Чернов [и др.]. – Иркутск, 2009. – С. 34–38.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЕЛОРУССКИХ ГРЕБЦОВ–КАНОИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2018)

Кисель М.А. 1 курс, спортивно–технический факультет,
(Белорусский национально–технический университет)

Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, кандидат педагогических наук,
доцент

Введение. Соревновательная деятельность гребцов на каноэ характеризуется работой преимущественно субмаксимальной мощности, однако при прохождении отдельных отрезков дистанции выполняется работа с более высокой или низкой интенсивностью. Показатели спортивных результатов гребцов связаны со скоростью хода лодки.

Для характеристики эффективности движений гребцов используется ряд показателей: интегральный показатель – механическая мощность гребли; частные показатели – максимальная сила, темп гребли, время опорной фазы и ритм гребли, длина гребка, амплитуда движений. Достижение оптимальных показателей рабочей деятельности у гребца на соревновательной дистанции обусловлено не только высоким уровнем развития специальной выносливости, силы или технической подготовленности, но и наличием высокоразвитых специфических ощущений, таких как «чувство» воды, весла, лодки, темпа и ритма гребли.

Содержание. В гребле на байдарках и каноэ, как и во многих других видах спорта, соревновательные дистанции (200, 500 и 1000м) принято разделять на стартовый, дистанционный и финишный участки, двигательная деятельность на которых во многом зависит от длины преодолеваемой дистанции. Скорость преодоления отдельных участков существенно зависит от преимущественного уровня развития тех или иных физических качеств (их сочетаний) и систем энергообеспечения.

Известны два основных варианта стартового разгона: первый характеризуется постепенным уменьшением времени гребных циклов, второй – увеличением. Параметры рабочей деятельности гребца на старте превышают среднестатистические: по темпу движений более чем на 10 %, максимальным и средним усилиям на весле соответственно на 19% и 25%,

градиенту нарастания усилий на весле на 16 % и более, по мощности гребли почти на 40 % и, как следствие этого, по скорости движения лодки на 8–10%.

Продифференцировав основные требования, предъявляемые каждой соревновательной дистанцией к уровню развития физических качеств спортсменов, нами установлено, что – дистанция 200м предъявляет повышенные требования к спринтерской (60%) и скоростной выносливости (30%). На дистанции 500м преобладающим качеством выступает уровень скоростной выносливости (40%) при равных долях спринтерской и общей выносливости (по 30 %). На дистанции 1000м результат определяется в равной мере скоростной и общей выносливостью (по 40%) при меньшем уровне спринтерской выносливости (20%).

С этой целью тренерам рекомендуется оценивать уровень развития специальной, скоростно–силовой выносливости, специальной быстроты и скоростно–силовых качеств по биомеханическим показателям скорости и темпа гребли соревновательных отрезков на 200, 500 и 1000 м (таблица 1).

Таблица 1 – Программа анализ соревновательной деятельности

Анализ соревновательной деятельности						
Вид программы:	С1 Женщины 200 м					
Спортсмен:	Ноздрева Елена 3 место					
Результат:	47:362					
Разложение дистанции на отрезки по 100 м:						
№ отрезка:	Количество гребков (n)	Время прохождения отрезка (сек.)	Средний темп прохождения отрезка	Длина проката гребка (м)	Средняя скорость лодки (м/с)	Коэффициент техники
1. (50 м)	16	12,74	75,4	3,13	3,92	4,08
2. (50 м)	14	11,18	75,1	3,57	4,47	3,13
3. (50 м)	13	11,28	69,1	3,85	4,43	2,93
4. (50 м)	12	12,162	59,2	4,17	4,11	2,92
ИТОГО (200 м):	55	47,362	69,7	3,64	4,22	13,02
Разложение дистанции на отрезки по 100 м:						
1. (100 м)	30	23,92	75,3	3,33	4,18	7,18
2. (100 м)	25	23,442	64,0	4,00	4,27	5,86
200 м:	55	47,362	69,7	3,64	4,22	13,02

В ходе анализа соревновательной деятельности спортсменки Ноздревой Е. в программе С1 200 м, нами было установлено, что: в середине дистанции произошло снижение дистанционной скорости лодки, длины проката и уменьшается количество гребков, и соответственно уменьшается темп. Данный факт обусловленным снижением коэффициентом техники. В

сравнении с победителем (Канада (Лоуренс Висент)) данной дистанции общее количество гребков (53), средний темп (69,9), средняя длина проката (3,77), средняя скорость лодки (4,22), коэффициент техники (12,03).

Заключение. Таким образом, алгоритм анализа соревновательной деятельности спортсменов национальной команды Республики Беларусь по гребле на каноэ, может быть представлен в следующем в виде: длина гребка (см); длина проката (м); амплитуда движений (рад/с); количество гребков на каждые 50 метров дистанции; время/скорость стартового разгона, дистанционного участка, финишного участка; средняя дистанционная скорость, (м/с); средний темп на дистанции; средняя длина гребка (м).

Литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

МЕТОДИКИ СРОЧНОГО МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ–СПОРТСМЕНОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Козловская Е.Н. магистрант кафедры физической культуры (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Актуальность. Управление учебно–тренировочным процессом осуществляется планированием объема и интенсивности тренировочных нагрузок не только в часах, метрах, но и по частоте сердечных сокращений (ЧСС), определяемой при данной работе. В научно–педагогической литературе представлены многие методики исследования ЧСС при управлении тренировочным процессом [1, 3]. Общая методика «программированного кардиоуправления» основывается на использовании показателя ЧСС по определению основных зон интенсивности (функциональной) нагрузки, обеспечивающей текущий и в редких случаях (применение кардиопульсометров) срочный мониторинг тренировочных занятий. Такой подход обеспечивает установления уровней функционирования системы с весьма приблизительной оценкой степени напряжения в системах управления, которые более адекватно отражают реальное состояние адаптационного процесса.

Содержание. Многие авторы акцентируют внимание на изучение показателей ритма сердца для планирования тренировочного процесса (увеличения или снижения интенсивности занятий). Оценка исследуемого показателя помогает повысить эффективность проводимых тренировок и вносить необходимые коррективы. **Простота сбора информации о ритме**

сердца сочетается с возможностью извлечения из полученных данных обширной и разнообразной информации о нейро–гуморальной регуляции физиологических функций и адапционных реакциях целостного организма.

Более современным и точным методом количественной оценки периодических процессов в сердечном ритме служит спектральный анализ (power spectrum analysis), методические основы которого были разработаны в конце 60–х годов. Применение спектрального анализа позволяет количественно оценить различные частотные составляющие колебаний ритма сердца и наглядно графически представить соотношения разных компонентов сердечного ритма, отражающих активность определенных звеньев регуляторного механизма.

Кардиоинтервалография – это метод регистрации синусового сердечного ритма с последующим математическим анализом его структуры. В основе метода лежит математический анализ вариативности синусового сердечного ритма, как индикатора адапционно – компенсаторной деятельности целостного организма. Методика используется для донозологической диагностики, характеристики процессов адаптации организма и его функциональных резервов.

Анализ вариативность сердечного ритма (ВСР) является методом оценки состояния механизмов регуляции физиологических функций в организме человека, в частности, общей активности регуляторных механизмов, нейрогуморальной регуляции сердца, соотношения между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы. Известно, что вариативность сердечного ритма уменьшается по мере увеличения ЧСС или возрастания интенсивности физической нагрузки. Чем больше значение ЧСС, на которой исчезает вариативность сердечного ритма, тем лучше текущее функциональное состояние спортсмена. В таком состоянии спортсмен способен без ущерба для своего здоровья преодолевать физическую нагрузку повышенной интенсивности и/или продолжительности.

Наиболее популярным методом временного анализа ВСР служит вариационная пульсометрия по Р.М. Баевскому, связанная с построением и анализом хронокардиоинтервалограммы, гистограммы распределения кардиоинтервалов, скаттерограммы и расчетом комплекса показателей, характеризующих вегетативный тонус организма. Данная методика позволяет проводить оперативную динамическую оценку степени напряжения регуляторных механизмов, оценить резервы регуляторных систем, выявить их функциональное перенапряжение и истощение механизмов адаптации [2].

Заключение. Использование автоматизированных систем позволяет: объективно оценить по математическому анализу сердечного ритма и другим показателям сердечно–сосудистой системы функциональное состояние, особенности вегетативного обеспечения функциональных резервов организма, выявить состояния утомления и перетренированности; провести объективное прогнозирование и коррекцию функциональной

готовности к соревнованиям; разрабатывать наиболее благоприятный режим тренировки и восстановления после физических нагрузок.

Анализ научно–методической литературы по данному направлению позволил в исследовании автора по теме «Управление тренировочным процессом студентов спортивного отделения «Многоборье» на основе текущей коррекции их функционального состояния» проводить практическую обработку методик биоуправления ортопроб с помощью программно–технического комплекса «Олимп–2» (производство УП «Медиор», г. Минск, 1997 г., НИР № гос. рег. 1997157).

Прибор «Олимп–2» предназначен для измерения и анализа параметров сердечного ритма человека в покое и при физических нагрузках. Прибор обеспечивает измерение следующих показателей сердечного ритма: частоты сердечных сокращений, вариационного размаха пульса, амплитуды моды сердечного ритма, индекса напряжения регуляторных систем по Р.М. Баевскому.

Литература

1. Баевский, Р.М. Ритм сердца у спортсменов / Р.М. Баевский, Р.Е. Мотылянская. – М.: ФиС, 1986. – 157 с.
2. Михайлов, В.М. Вариабельность сердечного ритма. Опыт практического применения / В.М. Михайлов. – Иваново, 2000. – 200 с.
3. Тихомирова, Л.М. Прогнозирование динамики функционального состояния организма студентов при адаптации к физическим нагрузкам / Л.М. Тихомирова, Т.К. Тен // Гигиена и санитария. – 1991. – № 10. – С. 59–61.

К ПРОБЛЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА – ТАБАКОКУРЕНИЯ

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

Научный руководитель - **Т.А. Самойлюк**, магистр педагогических наук
старший преподаватель

Введение. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек, которая представляет серьезную опасность для здоровья. Оно приводит к формированию табачной зависимости и способствует развитию целого ряда хронических неинфекционных заболеваний, составляющих приблизительно 70 % в структуре смертности населения Беларуси.

По данным Всемирной организации здоровья (ВОЗ), ежегодно в мире курение табака приводит почти к 6 млн. случаев смерти, из которых более 5 млн. случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака и более 600 тыс. – среди некурящих людей, которые подвергаются воздействию вторичного табачного дыма. [2]

Содержание. Во всем мире табакокурение является одной из наиболее важных причин заболеваемости и преждевременной смерти. Ситуация с распространением курения табака во всех странах приняла характер глобальной эпидемии: в настоящее время в мире курят около 1, 26 млрд человек.

То, что наша страна одна из самых курящих в мире, давно не секрет. В стране курят 50,5% белорусов и 10% белорусок. В возрасте 16 лет и старше курящие составляют 30,5%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе. При этом ежедневно курит 27,1% населения.

Почему люди начинают курить? Большинство людей признаются, что курение является следствием социальной среды, и чаще всего люди «подсаживаются» на сигареты из-за желания снять стресс или влиться в компанию. Еще одной причиной появления вредной привычки становится стремление к самовыражению. Также некоторые начинают курить из любопытства, каких-либо эмоциональных мотивов.

Нами был проведен опрос среди студентов юридического факультета Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Количество респондентов составило 51 человек. Опрос проводился в анонимной форме. Студентам предлагалось ответить на три вопроса: «Курите ли вы?», «Со сколько лет вы курите?» и «По какой причине вы начали курить?»

Исследование показало следующие результаты:

«Угостить» вас сигаретой могут 30 % молодых людей и 10 % девушек.

Что касается возраста, большинство опрошенных начали курить в возрасте от 18 до 20 лет. Около 10 % опрошенных начали курить в возрасте от 16 до 18 лет.

На вопрос «По какой причине Вы начали курить?» студентам предлагалось 6 вариантов ответа, и в результате мы выяснили:

1. Из любопытства начали курить 6 человек;
2. Чтобы влиться в компанию или «я покурил, потому что все покурили» - 20 человек;
3. Для 4 человек курение является способом самовыражения;
4. Из-за эмоциональных мотивов начали курить 10 человек;
5. От скуки начали курить 3 человека;
6. Не курящих или тех, кто однажды попробовали и не стали продолжать, всего 8 человек.

Таким образом, исследование показало, что основной причиной начала курения является стремление влиться в компанию, стать «своим». Другой распространенной причиной является курение из-за каких-либо эмоциональных мотивов. Это могут быть такие мотивы, как стресс, нервозность, беспокойство, скованность в общении, волнительность и робость перед людьми, слабо развитая сила воли и др.

Заключение. Определив основные причины табакокурения можно сделать вывод, что для борьбы с данной проблемой недостаточно проводить

профилактические мероприятия, а больше сил направить именно на предупреждение такой пагубной привычки у людей.

На сегодняшний день не существует, наверное, такого человека, который не слышал бы о вреде курения, и о том, какие последствия могут быть. Но, к сожалению, процент курящих людей с каждым годом растет. Однозначно и возрастающее влияние курения на состояние здоровья в 21 веке.

Литература

1. Курение как социальная проблема в обществе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=42097>. – Дата доступа: 03.11.2018.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/home>. Дата доступа: 03.11.2018.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Косик А.В. 2 курс. социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.П. Люкевич**, кандидат философских наук, доцент

Введение. Визуализация в спорте – это методика обучения, которая является частью большой науки психологии спорта. Визуализация также известна как процесс создания мысленных образов, психологическое управление движениями, идеомоторная тренировка. Визуализация является психической методикой подготовки, связанной с использованием всех чувств, включая мысли, чувства, эмоции и другие ощущения (зрение, слух, адреналин, чтобы создавать или воссоздавать собственный опыт). Также визуализация определяется как опыт, который похож на чувственный, но происходит в отсутствие соответствующих стимулов для соответствующего восприятия [1].

Содержание. Многие спортсмены обычно используют метод визуализации как часть подготовки. Построение психических образов помогает повторить и усовершенствовать двигательные навыки, сконцентрировать внимание, организовать действия.

В целенаправленном действии наряду с сознательно регулируемым движениями участвует огромное количество других, вспомогательных, мышечных процессов, регуляция которых проходит, в основном, на подсознательном уровне. Наше сознание, воздействуя через центральную нервную систему способно оказывать влияние на подсознательную регуляцию процессов жизнедеятельности организма, в том числе и мышечную деятельность.

Спортивные психологи пытались понять точные механизмы, которые оказывает визуализация на выполнение работы. Существуют многочисленные теории, но в спортивной психологии отсутствует единая

теория, которая полностью объясняет эффективность использования построения психических образов. Ранняя теория была предложена в 1894 году английским психологом Карпентером. Его теория называется психо-нейро-мышечная теория. Согласно этой теории, создание психических образов вызывает нейромускульные ответы в мышцы, подобные тем же, что и при выполнении реальных движений. То есть механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям [2].

Другая известная теория - теория символического обучения. Данная теория гласит о том, что обучение происходит при поступлении в головной мозг как система кодирования, что позволяет спортсмену укрепить нейронные связи и в последствии движения и действия довести до автоматизма [3].

Биоинформационная теория была разработана Питером Лангом. Объяснение этой теории исходит из того, что визуализация включает в себя активацию закодированной системы стимулов и реакций, которые сохраняются в долгосрочной памяти. В исследованиях также основное внимание уделялось эффективности создания психических образов в качестве важного саморегулирования навыков (например, умение ставить цели, планировать и решать проблемы, регулировать возбуждение и конкурентоспособной тревоги, эффективно управлять эмоциями). Для достижения успеха необходимо как можно ярче, подробно и реалистично представить движения. При яркости и реалистичности образов, центральная нервная система спортсмена готова к конкуренции и становится запрограммирована на успех [4].

Заключение. Во многих странах Европы и США метод визуализации в подготовке спортсменов применяется достаточно давно. Спортивные психологи и тренеры используют его как при подготовке к соревнованиям, так и при восстановлении спортсменов после травм.

Литература

1. Понятие о визуализации и её функциях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/63/9775/> - Дата доступа: 08.11.2018
2. Психо - нейро - мышечная теория [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65625b2bd78b4d53b88421316c37_0.html - Дата доступа: 08.11.2018
3. Теория символического обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://teletype.in/@puschkinguns/BJIX6Cx7X> - Дата доступа: 08.11.2018

4. Биоинформационная теория [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/46406317-Metody-vizualizacii-v-karate-i-drugih-vidah-sporta.html> - Дата доступа: 08.11.2018

РОЛЬ СПОРТА В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

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

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

Введение. Общеизвестным фактом является то, что табакокурение является довольно наболевшей темой во всем мире. Курение – проблема социального характера. Тяга к сигарете чаще всего начинается с простого человеческого интереса или даже наставительности. В зоне риска непременно находятся студенты, которые ищут различные способы, чтобы расслабиться после учебы или же притупить депрессивное, меланхоличное состояние.

Содержание. К сожалению, масштабы проблемы табакокурения являются колоссальными. «Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти, и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. По данным республиканского социологического исследования, проведенного в 2015 году, в республике курит 27,9% (в 2001г – 41,6%) населения в возрасте 16 лет и старше, из них: постоянно курит 17,8%, от случая к случаю – 10,1%» [1].

Однако стоит заметить, что курение наносит существенный вред не только здоровью человека. Одна из наиболее частых причин пожаров – табакокурение.

Еще одна негативная сторона данной пагубной привычки – нарушение законодательства. На практике правоохранителям не раз приходилось привлекать к административной ответственности лиц за нарушение статьи 17.9 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях «Курение (потребление) табачных изделий в запрещенных местах». К сожалению, не у всех граждан в правосознании закрепилось то, что необходимо соблюдать предписания, которые прямо указываются на железнодорожных вокзалах, парках отдыха, в поездах во избежание наложения штрафа в размере до четырех базовых величин. За 9 месяцев текущего года за курение в неустановленных местах сотрудниками Белорусской железной дороги оштрафовано 270 человек [2].

Также стоит осознавать тот факт, что смерть от курения – не просто локальная проблема конкретного социального института, ячейки общества (семьи), но и целая демографическая проблема.

Объяснить причины, почему человечество само себя убивает, недостаточно. Необходимо выстроить план, разработать определенные акции

и мероприятия, которые сократят смертность из-за курения. На мировой арене этот опыт представлен множеством действий, начиная от акции «Конфета на сигарету» и заканчивая международным днем ООН «Всемирный день без табака».

Среди студенчества проводить различного рода мероприятия на данную тематику, пожалуй, крайне важно. Среднестатистический студент – представитель такой социальной группы, как молодежь, следовательно, находящийся в переходном возрасте индивид, психология, взгляды на жизнь, ценности которого еще не сформированы, а значит, он подвержен воздействиям социальной рекламы, советам ровесников и другим факторам.

В университетской среде на молодых людей наибольший эффект в борьбе с курением может оказать лишь занятие физической культурой, спорт и массовые социальные акции.

Нами был проведен опрос среди студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина в возрастной категории 18 лет – 21 год. Количество респондентов составило 45 человек. Опрос проводился в анонимной форме, в нем было представлено 6 вариантов ответов по вопросу «Какое место занимает спорт в Вашей жизни и каково Ваше отношение к курению?». Исследование показало следующие результаты:

1. Занимаюсь спортом, курю – 1 человек;
2. Занимаюсь спортом, не курю – 0 человек;
3. Занимаюсь физической культурой только в рамках учебных занятий, курю – 26 человек;
4. Занимаюсь физической культурой только в рамках учебных занятий, не курю – 17 человек;
5. Освобожден(а) от занятий по физической культуре, не курю – 1 человек;
6. Освобожден(а) от занятий по физической культуре, курю – 0 человек.

Таким образом, исследование показало, что лишь 37,78% опрошенных студентов не курит и при этом имеет хотя бы минимальную физическую нагрузку в виде занятий по физической культуре, при этом количество курящих студентов составило 60% от общего числа респондентов, при этом 57,78% курит и занимается только на практических занятиях по физкультуре, не вовлекаясь в занятия в тренажерном зале или спортивных кружках, секциях.

Заключение. Полагаем, что вовлечение студентов в более активную спортивную деятельность, массовые и интересные для молодежи мероприятия приведет к уменьшению процента курящих студентов. Такое предположение обосновано тем, что занятие спортом будет занимать достаточно времени и энергии у учащихся, будет развивать в них лидерские качества, в том числе силу воли, которая необходима для того, чтобы бросить

курить. К такому рода профилактическим мероприятиям можно отнести следующие:

- привлечение студентов различных факультетов к занятиям по спортивным танцам (танго, самба, квикстеп и другие);
- проведение массовой зарядки в рамках общеуниверситетских мероприятий;
- проведение полумарафонов.

Литература

1. 17 ноября – Всемирный день некурения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://minzdrav.gov.by/ru/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokureniya/17-noyabrya-vsemirnyu-den-nekureniya.php?sphrase_id=48694. – Дата доступа: 29.10.2018.

2. Акция "Стоп-заяц!" пройдет на Белорусской железной дороге 19 октября [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.belta.by/society/view/aktsija-stop-zajats-projdet-na-belorussoj-zheleznoj-doroge-19-oktjabrja-322017-2018/>. – Дата доступа: 29.10.2018.

ОСОБЕННОСТИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Научный руководитель – **В.Н. Смаль**, кандидат филологических наук,
доцент.

Введение. Утренняя гимнастика – обязательный компонент режима дня детей в детском саду. Утренняя гимнастика вырабатывает у детей привычку к систематическим физическим упражнениям, создаёт заряд бодрости и положительное настроение, активизирует двигательную активность, формирует такие качества, как настойчивость, силу воли, дисциплинированность, упорство, самостоятельность, музыкальное сопровождение снижает психоэмоциональное напряжение,

Основное её значение – образовательное, оздоровительное, воспитательное: совершенствует двигательные умения и навыки, закрепляет технику выполнения физических упражнений; повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию; организует взаимодействие детей в коллективе в течение дня.

Содержание. Заинтересовать детей к выполнению утренней гимнастики могут задания игрового характера, костюмы, шапочки сказочных героев, яркие игрушки, музыкальное сопровождение (бубен, пианино, ложки, аудио записи), скороговорки, чистоговорки, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложи шишки ногой», «Подними носок ногой» и т.д.).

Упражнения для дошкольников должны быть известными и не сложными по структуре, охватывать различные группы мышц (плечевого пояса, спины, позвоночника, брюшного пресса, ног и рук); учитывать возрастные и индивидуальные особенности, место проведения (спортивный зал или спортивная площадка). В утренней гимнастике используются заранее спланированные и разработанные комплексы упражнений, которые повторяются через несколько месяцев. Кроме непосредственно гимнастики можно использовать подвижные и спортивные игры. Гимнастика проводится утром до завтрака воспитателем или инструктором по физической культуре. В младшей группе её продолжительность обычно составляет 4–6 мин, в средней группе – 7–9 мин, в старшей – 10–12 мин.

Утренняя гимнастика начинается с не интенсивной ходьбы и бега, иногда с не сложных игровых заданий. На следующем этапе – упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, способствующие профилактике сколиоза, укреплению грудной клетки. Затем – упражнения на укрепление мышц ног, способствующие совершенствованию координации движений и чувства равновесия. Далее используются упражнения на работу мышц живота, спины и туловища. В упражнениях следует соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лёжа на спине и на животе), так как продолжительная статическая поза ухудшает осанку и своды стопы ребёнка. Интенсивные двигательные нагрузки следует завершать упражнениями на восстановление дыхания. Заключительная часть состоит из непродолжительной ходьбы, релаксации, пальчиковых игр, упражнений для глаз, для профилактики плоскостопия, упражнений на восстановление дыхания, самомассаж.

Поскольку на утренней гимнастике не происходит обучение новым движениям, в методике её проведения не используется предварительный показ и предварительное объяснение упражнений. Утренняя гимнастика на свежем воздухе может проводиться в виде пробежек вокруг спортивной площадки, характерна и игровая форма проведения утренней гимнастики, (использование набора подвижных игр), с участием литературных героев. Становится актуальным и использование на утренней гимнастике ритмических упражнений, сопровождающихся музыкой со стихотворным текстом. Периодически целесообразно заменять спортивный инвентарь (погремушки, кегли, кубики, обручи, мячи, флажки, платочки и т.д.), заменять 1–2 упражнения каждые 7 дней.

В младшей группе утренняя гимнастика начинается с ходьбы в сочетании с бегом. Далее 3–4 общеразвивающие упражнения в игровой форме (подражание животному, предмету) с показом воспитателя. Упражнения повторяются 4–5 раз и проводятся в игровой форме. В завершение – медленная ходьба. Заканчивается гимнастика неторопливой ходьбой. Не рекомендуется использование обручей и палок. В средней группе 4–5 упражнений повторяют 5–6 раз. Дети работают с обручем, кубиками, ленточками, мячом, самостоятельно изменяют темп ходьбы по ударам в бубен. В старшей группе используют 5–6 упражнений с 5–6

повторениями. Танцевальные движения, приставной, переменный шаг, подскоки выполняются самостоятельно, без помощи воспитателя, используя шнур–косичку, гимнастическую палку, мяч.

Заключение. При отсутствии противопоказаний (расстройство сердечно–сосудистой системы, двигательного аппарата, общая слабость) и методически правильно организованная утренняя зарядка оказывает положительное влияние на общее эмоциональное состояние (успокаивает гиперактивных и активизирует пассивных), оказывает профилактическое воздействие (улучшает осанку, предотвращает сколиоз и плоскостопие), влияет на полноценность физического развития ребёнка.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Научный руководитель – **В.Н. Смаль**, кандидат филологических наук,
доцент.

Введение. В условиях технологизации жизни и тенденции к индивидуализации личности, когда родители всё больше погружаются в личные проблемы, отстраняются от окружающих в компьютерах, телефонах, планшетах, сводят к минимуму словесное общение с детьми особо остро встаёт проблема формирования безопасного поведения детей дошкольного возраста в контексте сохранения и укрепления здоровья в целом. В этой связи взрослому следует помнить, что ребёнок является как объектом в процессе воспитания, так и субъектом, который совершает активные действия исследовательского характера в сфере познания мира. Окружающая среда при этом может выступать как потенциально опасная для жизни и здоровья ребёнка. В такой ситуации воспитателям учреждений дошкольного образования необходимо осуществлять целенаправленную работу по взаимодействию с родителями, вести просветительскую работу с ними, объяснять важность данной деятельности.

Содержание. Задачи формирования первичных представлений о безопасном поведении детей следует решать как на специально организованных занятиях (на занятиях по ознакомлению с социальной действительностью, на занятиях по ознакомлению с природой, на занятиях по развитию речи, в процессе физкультурной деятельности), так и вне и (в играх, в процессе чтения произведений художественной литературы, экспериментальной деятельности), в повседневной бытовой деятельности. На начальном этапе у детей важно сформировать интерес к опасным ситуациям для жизни и здоровья а также правилам безопасного поведения с помощью рассказов, сказок, через зрительную наглядность (картины, репродукции, мультфильмы и т.д.). Это могут быть представления об источниках опасности в быту (газовая плита, утюг, горячая вода, инструменты, колющие,

режущие, острые предметы типа ножа, ножниц, иголки и др.) и на улице (автомобильная и железная дорога, водоёмы, лес, животные, незнакомые люди). На следующем этапе у детей дошкольного возраста формируют первичные представления о способах безопасного поведения (не бегать возле включенной газовой плиты, быть осторожным с кухонными принадлежностями, не вырываться вблизи дороги из рук взрослых). Детей учат ситуациям обращения за помощью ко взрослым. Старших дошкольников знакомят с опасными природными явлениями: грозой, сильным ветром, наводнением. Так, например, детей учат во время грозы не паниковать, быстро не бежать, не прятаться под одиноко стоящими деревьями. Для ребёнка источником повышенной опасности может быть любая трудовая и двигательная деятельность. В процессе подвижных игр, во время прогулок ребёнок может получить различные травмы.

С целью изучения сформированности у детей старшего дошкольного возраста основ безопасного поведения, отношения детей к различным опасностям нами было проведено диагностическое исследование двух старших групп учреждения образования «Ясли–сад № 14 г. Бреста» с 09.09.2018 г. по 31.10.2018 г. Констатирующий этап эксперимента показал, что у 48 % детей низкий, а у 12 % детей средний уровень понимания и осмысления правил безопасного поведения. Данные дети преимущественно утверждали, что не сталкивались с ситуациями, которые угрожали бы их безопасности, у ряда детей было отмечено искажённое представление об опасностях («мы с папой быстро ехали на машине», «меня мама оставила одного и мне было страшно», «мне было страшно, когда папа с мамой ругались» и др.), на которые может влиять поведение ребёнка. На формирующем этапе экспериментального исследования с детьми были организованы серия игровых проблемных ситуаций, ряд тематических познавательных бесед, в процессе которых акцент делался на алгоритме действий детей в предложенных ситуациях опасности, на совместные со взрослым поиски выхода из проблемной ситуации. Данные мероприятия учили детей доводить начатое дело до конца, позволили детям накопить опыт положительных и отрицательных переживаний. На начальных стадиях активно использовались рассматривание иллюстраций и картинок, дидактические игры, разучивание рифмованных правил и отгадывание тематических загадок, экспериментирование и рисование. Чтение и обсуждение художественных произведений, наблюдения, сюжетно–ролевые игры и игры–драматизации, экскурсии (в парк, речной порт, железнодорожный вокзал) и экспериментирование способствовали закреплению полученного опыта. Контрольный этап показал положительную динамику у 26 % детей в осознании основ безопасного поведения.

Заключение. Таким образом, формирование основ безопасного поведения детей дошкольного возраста предполагает собой целенаправленное обогащение знаний детей и формирование у них элементарных представлений об основах безопасности, развитие

ценностного отношения к личному здоровью, его сохранение и укрепление с опорой на активную познавательную, трудовую и физкультурную деятельность.

РАЗРАБОТКА СОПРЯЖЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО–КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ)

Муравейко Ю.В. магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Михута И.Ю.**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. В современных условиях совершенствования применяемых средств сопряженного развития предъявляются все более высокие требования к психофизическому потенциалу детей дошкольного возраста, в частности к их двигательнo–координационным способностям, которые представляют собой сложную структурно–функциональную систему, состоящую из совокупности психических и двигательных (моторных) компонентов [1–2].

Дети дошкольного возраста, занимающиеся плаванием отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

По мнению ряда исследователей (В.И. Лях, Е. Садовски, и др.) методом оказывающим существенное воздействие на проявление двигательнo–координационных способностей (ДКС) является «метод сопряженного воздействия». Направленное применение средств в сопряженном совершенствовании ДКС и кондиционных способностей, КС и техники, технической и физической подготовленности, прежде всего, актуально у детей дошкольного возраста.

Механизм сопряженного воздействия в физической культуре и спорте основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами (техническими устройствами и тренажерами) (В.М. Дьячков, Ю.В. Верхошанский, И.П. Ратов), однако в меньшей степени сопряженная тренировка рассматривается между самими физическими упражнениями разной координационной направленности, именно в контексте **последовательного** (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками) и **параллельного** (упражнения одновременно воздействуют на разные компоненты психомоторных, кондиционных и координационных

способностей в структуре психофизической сферы индивида) сопряженного воздействия [1].

Однако, отсутствие единства взглядов о сопряженности средств двигательной–координационной направленности и их применения в процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста в значительной мере свидетельствует о недостаточной разработанности теоретических основ данных вопросов в дошкольной сфере.

Содержание. Разработка средств и методов сопряженного воздействия разной двигательной–координационной направленности, безусловно, должны найти свое место в физической воспитании детей дошкольного возраста занимающихся плаванием, что создаст возможность существенно повысить уровень двигательной–координационного потенциала детей.

Под двигательными–координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [2].

В ходе исследования, нами были разработаны комплексы упражнений сопряженного развития двигательных–координационных способностей:

– первая группа упражнений направлена на способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, с целью формирования специализированных чувств и ощущений («чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства»);

– вторая группа упражнений направлена на способность поддерживать статическое и динамическое равновесие, а именно формировать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений;

– третья группа упражнений направлена на выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности, а именно развивать способность управлять тонической и координационной напряженностью;

– четвертая группа упражнений направлена скоростно–темповой компонент и компонент перекрестной координации в управлении ЦНС. Применение упражнений разной направленности на сенсорный, когнитивный и моторный компонент, а также на вестибулярный аппарат, с целью улучшения устойчивости ребенка (при различных сбивающих факторах).

Заключение. Механизм и средства сопряженного развития в плавании основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами (техническими устройствами и тренажерами). В этой связи, средства двигательной–координационной направленности с сопряженным воздействием именно на этапе дошкольного развития, позволит расширить базис двигательных умений и навыков, с сопряженным развитием двигательной–координационного потенциала детей дошкольного возраста.

Литература

1. Спортивная морфология: Учебное пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Д.Б. Тлехас. – М. : Советский спорт, 2005. – 92 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – С. 45–47.
3. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова. – М. : ФиС, 1985. – 145 с.

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ ТАНЦЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Сидорук А.С. 1 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.П. Люкевич**, кандидат философских наук,
доцент

Введение. Латиноамериканские танцы – общее название бальных и народных танцев, сформировавшихся на территории Латинской Америки. Уже не одно столетие латиноамериканские танцы славятся своей красотой, энергетикой и раскрепощенностью. В международном танцевальном спорте в латиноамериканскую программу входит 5 стилей: самба (темп – 50–52 тактов в минуту), ча–ча–ча (темп – 30–32 тактов в минуту), румба (темп – 25–27 тактов в минуту), пасодобль (темп – 60–62 тактов в минуту) и джайв (темп – 42–44 тактов в минуту). [3]

Содержание. Самба – бразильский танец, до 1914 был известен под бразильским названием «тахихе». Возник в результате слияния африканских танцев с испанскими и португальскими танцами. Изначально, это был танец рабов южной Америки, правда инквизиция объявила его греховным за то, что исполнители постоянно касались друг друга. Однако на сегодняшний день самба один из самых популярных стилей латиноамериканских танцев.

Ча–ча–ча – музыкальный стиль и танец Кубы, получивший также широкое распространение в латиноамериканских странах Карибского бассейна. Этот танец считается самым молодым представителем латиноамериканской программы бальных танцев. Сегодня он носит очень захватывающий характер. Танец получил свое название из–за необычных погремущек, отбивающих ритм. Они сделаны из стручков растения ча–ча, внутрь которых засыпают зерно. Ритм танца в два раза быстрее биения сердца – 120 ударов в минуту.[2]

Румба – знаменитый «танец любви». Однако всего несколько веков назад это был ритуальный танец африканцев. И переводится слово «румба» как путь души.

Пасодобль – испанский танец, сюжет которого имитирует традиционный бой с быком – корриду. Партнёр играет роль матадора,

партнёрша – его красный плащ. Этот танец очень напористый, широкий, размашистый. А главную роль в нем исполняет мужчина.

Джайв является международной версией свинга. Джайв – самый энергичный, самый быстрый и бесшабашный танец латиноамериканской программы. Переводится слово «джайв» как насмешка.[1]

Латиноамериканские танцы пользуются популярностью и территории нашей страны. Например, ежегодно в мае в Минске проходит один из крупнейших в Европе турниров по танцевальному спорту «World Open Minsk». В 2017 году в Гомеле прошёл открытый фестиваль по бальным танцам Dance Festival «Gomel Open–2017». В соревновании встретились участники различных возрастов: от самых маленьких в категории до 6 лет до взрослых в группе от 21 до 35 лет. Соревнования включали десять парных танцев и традиционно были разделены на две программы. Европейская, или стандарт, включала медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот и квикстеп, а в латиноамериканской программе (латина) участники станцевали ча-ча-ча, самбу, румбу, пасодобль и джайв. В феврале 2018 года прошёл Minsk Open Dance Festival. В латиноамериканской программе среди молодёжи до 19 лет был разыгран Кубок мира по версии IDSU (The International Dance Sport Union), а для финалистов IDSU Grand Prix Adult Latin Standard учрежден призовой фонд. [4–6]

Заключение. Бальные латиноамериканские танцы сочетают в себе энергию, страсть и зрелищность. Латинской составляющей танца свойственны динамичность и головокружительные вращения. Все это сочетается с зажигательной музыкой. Неудивительно, что это направление бальных танцев пользуется популярностью, которая свидетельствует о росте количества студий для начинающих. Танцы этой версии являются прекрасным средством не только активного проведения досуга, они позволяют поддерживать высокий уровень физической подготовки и способствуют эмоциональной разрядке занимающихся.

Литература

1. Виды танцев – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dancegroup.ru/info/articles/vidy-latinoamerikanskih-tancev/>
2. Разновидности танцев – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4dancing.ru/blogs/140213/1095/>
3. Определение и программа латиноамериканских танцев – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://web.archive.org/web/20131230232539/http://bodyfeet.com.ua/lesson/s/styles/ball-latin>
4. Танцевальный спорт в РБ – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://club-liudmila.by/tancevalnyi-sport-v-respublike-belarus-uverennyi-shag-v-budushchee/>
5. Фестиваль 2018 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sigmadance.by/mod18/Index_r.htm

6. Турниры по танцевальному спорту – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://worldopen-minsk.by/ru/home/>

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЕ И КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ

Скоковец М.Р., 3 курс, юридический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Вольский Д.И.**, магистр педагогических наук, преподаватель

Известно, что в основе всех физиологических функций организма, обеспечивающих его взаимодействие с внешней средой, лежит движение. Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Одной из неперенных составляющих здорового образа жизни является оптимальный уровень двигательной активности.

По утверждению многих специалистов двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового образа жизни человека, в основе которого лежит разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта.

Термин «двигательная активность» объединяет разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Наблюдающаяся в последние годы в силу высокой учебной нагрузки у большинства студентов недостаточная двигательная активность, обуславливает появление гипокинезии. Это значимый фактор риска в развитии различных заболеваний, снижении умственной и физической работоспособности человека.

Особую актуальность приобретает организация двигательной активности до 25–летнего возраста (до момента набора пика моторного потенциала), в период профессионального становления молодого человека, когда предъявляются высокие требования не только к умственной деятельности, но и физической работоспособности. Определение рационального двигательного режима различных возрастных контингентов уже давно привлекают внимание ученых и педагогов.

Наше исследование включало в себя опрос студентов юридического факультета дневной формы обучения в форме анкетирования с целью выяснения режима их двигательной активности. В анкетировании приняло участие 43 студента (юноши). Сравнительные результаты двигательной активности в учебное и каникулярное время имеют существенные различия. Наблюдается резкое снижение заинтересованности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каникулярное время. Это в первую очередь увеличение среди студентов на 7 % времени отведенное ими на сон,

уменьшение времени на 35% отводимое на выполнение физических упражнений уменьшении. Это в свою очередь приводит к мысли о существенной значимости учебных занятий по физической культуре в вузе. Также нами было проведена на основании этого анкетирования сравнительная характеристика двигательной активности среди студентов различных медицинских групп. По результатам анкетирования студентов, было выявлено, что наименее активный образ жизни ведут студенты СМГ: они предпочитают пассивный отдых, чаще всех пользуются лифтом и используют транспорт на близкие расстояния; на сон отводят больше всех времени. Вторыми по показателям двигательной активности являются студенты основной группы: они также предпочитают пассивный отдых, регулярно пользуются лифтом и транспортом; на сон отводят наименьшее количество времени. Наиболее активны студенты, занимающиеся в спортивных секциях: предпочитают активный отдых, лифтом и транспортом практически не пользуются; спят достаточное количество времени. Но такая группа была самая малочисленная.

Данные наших исследований свидетельствует о том, что, находясь в специальной медицинской группе и тем более имея освобождение от занятий физической культурой, неизбежно влечет за собой значительное снижение уровня двигательной активности. Возникает своеобразное противоречие: с одной стороны, двигательная активность – одна из непременных составляющих здорового образа жизни, средство укрепления здоровья, с другой – у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели двигательной активности по результатам анкетирования снижаются почти в 2 раза, в то время как им особенно необходимо укреплять свое здоровье.

Наблюдения, проводившиеся на юридическом факультете, позволяют заключить, что величина двигательной активности студентов зависит практически только от особенностей организации обязательных занятий физической культурой и существенно снижается в каникулярное время. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой.

Литература:

1. В.И. Ильинич, Физическая культура студента. / В.И. Ильич.–изд. «Гардарики» – М., 2000.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – 4–е изд., стер. – М.: Лань, 2004. – 160 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин – тов физ. культ. – М., 1991.
4. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Усатов А.Н., Вороноин И.Ю., Балышева Н.В. Сравнительный анализ величины и характера двигательной

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шубич С.О. 1 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.П. Люкевич**, кандидат философских наук,
доцент

Введение. Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменения физического состояния ребенка. Используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, учебных, физкульт–минутках, на детских праздниках [1, с. 21].

Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям. Это делает воспитательный процесс более легким и плодотворным, а также способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к своему воспитателю, к сверстникам, к самому себе. Поэтому в эти несколько лет ребенка важно приучить к физическим занятиям, а также свободной двигательной деятельности.

Содержание. Целью данной работы является определение места и значения физической культуры и двигательной деятельности для детей дошкольного возраста. С помощью изучения научно–методической литературы можно сформулировать основные смысловые блоки по данному вопросу.

Спортивные упражнения в детском саду проводятся в течении года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищами ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины и проявлению общения через соперничество и сопереживание. Участие ребенка и родителей в соревнованиях вызывает чувство гордости, позволяет лучше узнать друг друга, побуждает родителей поощрять спортивные интересы ребенка и помогает ему заниматься спортом в дальнейшем [2, с. 217].

Обучение двигательным действиям и их применение должно проходить в разных условиях. Это дает простор для мобилизации и развития интеллектуальных качеств воспитанника, проявления им личностных качеств. Спортивные упражнения на воздухе в разные периоды года вызывает эмоциональный подъем, радостное настроение от общения с природой, улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно–двигательный аппарат, улучшают обмен

веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма [3].

В дошкольных учреждениях для организации занятий по развитию движений широко применяются физкультурное оборудование и пособия. Это дает возможность значительно расширить запас двигательных навыков и умения детей, способствует развитию ловкости, смелости, положительно сказывается на общей физической подготовленности ребенка. Рациональное использование оборудования на физкультурных занятиях повышает моторную плотность и обеспечивает достаточную физическую нагрузку на организм ребенка. Физическая деятельность должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности. В процессе занятий дети приучаются к самообслуживанию: убирают спортивные принадлежности, приводят инвентарь в рабочее состояние [1, с. 87].

Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять технику движения, обеспечить лучшее его выполнение, так как средства музыкальной выразительности (ритм, темп, сила звука и др.) вызывают ответные реакции.

Кроме того, физические упражнения направлены на формирование осанки у детей, развитие органов дыхания, совершенствование опорно–двигательного аппарата [3]. В процессе проведения занятий формируются такие способности как:

- координационные (представление о координационных способностях и их значимости для жизнедеятельности организма);

- скоростные (умение проявлять быстроту в простых и сложных двигательных реакциях; умение выполнять скоростную работу в быстром темпе);

- силовые (умение проявлять кратковременные скоростно–силовые напряжения, умеренные по нагрузке в физических упражнениях; выполнять различные силовые упражнения без длительного натуживания; выполнять упражнения с использованием отягощения собственным весом);

- развитие выносливости (умение поддерживать усиления на строго постоянном уровне в форме достаточно двигательного удержания определенных поз; смешанные висы и упоры; многократное повторение упражнений циклического характера);

- развитие гибкости (выполнение упражнений с большой амплитудой, самоконтроль за состоянием гибкости; телосложение).

Эти физические упражнения дают представление о жировой и мышечной массе и ее значимости для жизнедеятельности организма, а также позволяют осуществлять самоконтроль за телосложением, снижать или увеличивать при необходимости жировую массу тела, а кроме того способствуют развитию свойств психики:

- внимания (способность к необходимой и стойкой сосредоточенности, к переключению внимания);

- восприятия (значимость восприятия для овладения движениями и двигательными действиями; овладение системой сенсорных эталонов);
- ориентировки (умение ориентироваться во времени, пространстве, в ситуациях) [1, с. 18].

Заключение. В двигательной деятельности детей, насыщенной спортивными упражнениями, проявляется ловкость, быстрота, самостоятельность выбора способа действия, волевые усилия, смелость, находчивость, которые имеют большое воздействие на формирование личностных качеств ребенка. В связи с этим занятия физической культурой крайне необходимы.

Литература

1. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам / Л.Д.Глазырина. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 272 с.
2. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет / Л.В.Яковлева. – М. : ВЛАДОС. 2004. – 253 с.
3. Значение физического воспитания детей дошкольного возраста / Дошкольник.рф // doshkolnik.ru. – 2016. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/2958-znachenie-fizicheskogo-vospitaniya-deteiy-doshkolnogo-vozrasta.html>. – Дата доступа : 17.11.2016.

СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ НА БЕЛАРУСИ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Шульга А.И. 1 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **В.П. Люкевич**, кандидат философских наук,
доцент

Введение. Спортивный бальный танец – одна из бытовых форм хореографии. Термин “бальный танец” появился вследствие интереса к танцам в быту в эпоху Возрождения. Многие связывают его с названием танцевальных залов, для которых приспособлялись помещения больших биллиардных (и со словом “балл” – шар). Но, видимо, будет более верным выводить происхождения термина “бальный” от слова “балет”. [1]

В результате развития и разделения хореографии определился ряд разновидностей танцевального искусства, каждая из которых несет определенную функцию в обществе. Таким образом, можно говорить о сценической и бытовой хореографии. [2]

В настоящее время спортивные бальные танцы являются одним из самых красивых видов спорта. Спортивный танец является не только частью спорта, но и искусства. Он тесно связан с модой, с социальными изменениями, политической обстановкой, что в разные периоды накладывало свои отпечатки на развитие танцевального спорта. Он объединяет в себе культуры совершенно разных национальностей, континентов и слоев общества. Изменяясь и

приобретая новые грани, к XIX в. бальные танцы стали модными во многих странах. [1]

Содержание. Спортивные бальные танцы в Беларуси берут свое начало с 1965 года. Марк Самуилович Кац и его жена Лидия Кац–Лазарева переехали в Минск и открыли первую в Беларуси школу бального танца. Несмотря на все трудности, которые возникали на их пути, они за несколько лет проделали огромную работу в Минске, в результате которой белорусские танцевальные пары стали входить в финалы престижных конкурсов по спортивным бальным танцам за рубежом.

В течение 1970–х годов в Беларуси проводится множество республиканских конкурсов по спортивным бальным танцам, таких как: «Минский бал», «Минские узоры», Республиканский турнир во Дворце текстильщиков и другие. В это время в Беларуси появляются танцевальные пары международного уровня: Михаил и Надежда Бируны, Евгений Лемберг и Раиса Чехова, Вячеслав Кац и Лидия Лазарева. К концу 70–х годов в Беларуси уже насчитывалось около 65 кружков, студий и школ, занимающихся изучением спортивного бального танца.

В 80–х годах в Беларуси начинают проводиться международные конкурсы по спортивным бальным танцам, такие как «Весенние ритмы», «Зимние узоры», «Лістапад». Конкурс «Весенние ритмы» стал первым международным турниром по спортивным бальным танцам в категории «International Open», на котором участвующим танцевальным парам начислялись очки. В 1990–е годы в Беларуси наступил расцвет спортивных бальных танцев. Новое поколение танцевальных пар участвует в крупнейших международных соревнованиях, а также посещает семинары лучших специалистов по спортивным бальным танцам. В 1991 году создаётся Белорусская Федерация бальных танцев. [3]

В современных спортивных танцах существует множество разнообразных фигур, движений, связок, линий, поддержек, которые могут быть использованы для составления программы. Постоянно улучшается техника спортсменов, впитывая в себя наиболее значимые технические аспекты исполнения лучших танцоров прошлого и современности. Формируются различные школы со своим индивидуальным стилем, образуемые выдающимися танцорами и их последователями, некоторые из них объединяются, образуя свои направления в спортивных танцах. Изменяется система оценки – внедряется абсолютная система, направленная на объективизацию судейства и более доступное понимание её для зрителя. Происходит расширение программы международных соревнований, которые теперь включают соревнования среди ансамблей, шоу–программ, фристайла, чемпионаты по европейскому и латиноамериканскому секвену.

В настоящее время в Беларуси существует более 80 клубов спортивного танца. В стране 1500 спортсменов и около 4000 любителей и начинающих танцоров. Большинство из них подростки и молодежь, получающие гармоничное всестороннее развитие в физическом и эстетическом аспектах.

Заключение. В последнее время спортивные танцы пользуются всё большей популярностью и получили огромное распространение во многих странах мира. В течение танцевального сезона в Беларуси проходят около десяти чемпионатов по различным классам. Очень популярны традиционные международные рейтинговые турниры, собирающие спортсменов и судей из-за пределов страны. [4]

Литература:

1.Оперделение бальный танец и история возникновения – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tangodance.by/rus/bel/>. – Дата доступа: 26.10.2018

2. Сценическая и бытовая хореография – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vehi-istorii-sportivnyh-balnyh-tantsev-i-tendentsii-razvitiya-tantsevalnyh-programm>. Дата доступа: 26.10.2018

3.История спортивных бальных танцев – [Электронный ресурс].– Режим доступа:<http://www.elitdance.com/article/292-istoriya-sportivnyh-balnyh-tancev-minsk-belarus/>. Дата доступа: 26.10.2018

4.Конкурсы и соревнования – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2018/03/14/istoriya-vozniknoveniya-sportivnyh-1>. Дата доступа: 26.10.2018

ПОЧЕМУ СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ ВРЕДНО?

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

Научный руководитель – **В.П. Люкевич**, кандидат философских наук,
доцент

Введение. Каждый день мы слышали, что активный образ жизни полезен для здоровья человека и в наших головах с детства сложились стереотипы, что спорт – это хорошо, это полезно. Спортом необходимо заниматься всем, и он приносит только всё положительное. На самом деле все не так красочно. Спорт сам по себе бывает разный, и занятия спортом, по сути, отличаются друг от друга. Как и у всего, что есть в этом мире, у него есть оборотная сторона медали. Спорт может быть не только полезен для здоровья, но также оказывать вредное влияние на организм человека [2].

Содержание. Спорт можно разделить на профессиональный, любительский и массовый (базовый, резервный, спорт для всех, народный).

Профессиональный спорт – часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение и (или) заработную плату.

Любительский спорт – спортивная деятельность людей, которая не является их профессиональной деятельностью и основным источником дохода, т.е. такая деятельность представляется как некое хобби.

Массовый спорт – это также составляющая часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных праздниках.

Цель у каждого из них разная: для профессионального спорта – рекорд и победа одной ценой, для любительского спорта – укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей отдельных систем организма, коррекция физического развития, поддержание на соответствующем уровне общей и профессиональной работоспособности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, комфортное времяпрепровождение, достижение физического совершенства, для массового спорта – это укрепление здоровья общества, воспитание положительных нравственных качеств, организация здорового образа жизни, укрепление семьи и т.д.

Однако сразу следует отметить, что основные проблемы со здоровьем чаще всего возникают у профессионалов, которые всю жизнь посвящают улучшению своих спортивных достижений.

Занятия профессиональным спортом отрицательно воздействуют на ряд систем человеческого организма. Наиболее подверженными в данном случае является сердечно–сосудистая система, эндокринная система и нервная система. Очень большую нагрузку также испытывают мышцы и позвоночник. Дестабилизирующее влияние на профессиональных атлетов оказывают высокий уровень эндорфинов и стрессы. Кроме того специалисты, которые работают в сфере так называемого «большого спорта», отмечают снижение общего образовательного уровня, а также IQ. Можно в данном отношении заметить и то, что нередко спортсмены подвержены перепадам настроения, и часто оно характеризуется, как плохое. Под прессом низких спортивных показателей у атлетов бывают приступы депрессии и подавленности. В зависимости от интенсивности и тяжести тренировочного и соревновательного процесса происходит снижение сексуальной активности, а также подвергается интенсивному давлению мужская функция. В совокупности с низкой эффективностью тренировок, опасностью травматизма и возможными нарушениями режима питания спорт может оказаться весьма деструктивной системой деятельности для человеческого организма [3].

Заключение. Профессиональный спорт – тяжелая работа, которая, как и вся подобная деятельность приводит к отрицательным побочным эффектам, к профессиональным заболеваниям. Хотя, с другой стороны, любительский, умеренный спорт, в свою очередь дает массу положительных результатов. Поэтому занятие спортом «для себя» – весьма полезное занятие.

Спорт вреден для здоровья, если спортом приходится заниматься профессионально. Также не принесут никакой пользы нерегулярные

интенсивные занятия, когда организм резко нагружают, а потом бросают тренироваться. Отсутствие профессионального тренера на начальном этапе может также вылиться в большие проблемы для здоровья. Однако если к тренировкам подойти с умом, то спорт никакого вреда для организма не принесет. Напротив, вы будете чувствовать себя в тонусе, отлично выглядеть и чувствовать. Таким образом, каждый человек сам определяем свою принадлежность к спорту, а, следовательно, и степень вредности от занятия им [1].

Литература

1. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/200/49078/>. – Дата доступа : 25.10.2018.

2. Вредное воздействие спорта на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://news.mnogonado.net/content/article-sport/vrednoe-vozdjstvie-sporta-na-organizm-cheloveka.htm>. – Дата доступа : 25.10.2018.

3. Топ-9 негативных влияний спорта на организм профессионала [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://pro-bb.ru/top-9-negativnyx-vliyanij-sporta-na-organizm-professionala.html>. – Дата доступа : 25.10.2018.

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

ЧЕРЛИДИНГ – ЭТО ИНТЕГРАЦИЯ ПЛАСТИКИ И КРАСОТЫ

Баранова М.С., 1 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Окружающий мир богат и разнообразен в своих проявлениях. Он предоставляет огромные возможности для гармоничного развития личности молодежи. Одно из таких явлений в современной жизни – это черлидинг. Черлидинг – система специально подобранных физических упражнений и методических приемом, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Современные дети растут и развиваются в эпоху искусственного интеллекта, где компьютеры, смартфоны притягивают их внимание, удерживая перед монитором, снижая у подростков заинтересованность к физическим упражнениям, уменьшая их двигательную активность и как следствие ухудшая здоровье. Многие даже не знают, что в настоящее время существуют такие виды спорта, где не требуется определенных параметров по росту, весу, физическим данным, где практически не существует отбора. Таким видом спорта является черлидинг. Им могут заниматься все: худенькие, полненькие,

пышущие здоровьем и ослабленные, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход, помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремлению к успеху. Поэтому черлидинг является перспективным направлением. Море драйва, положительных эмоций, новые знакомства, совершенствование фигуры, соревнования, выступления – все это доступно для тех, кто занимается черлидингом.

Содержание. Черлидинг – отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования разных масштабов. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

- Чир – номинация, в которой во время красивого и необычного танца выполняются акробатические номера, различные подъемы, перестроения, прыжки. Главным является и музыкальное сопровождение, которое приостанавливается в момент озвучивания кричалок. Основное правило состоит в том, что к участию в этой номинации допускают только девочек.

- Чир–данс – основное направление этой номинации – хореографическое. Здесь оцениваются шпагаты, пируэты, прыжки. Основное требование состоит в том, что третья часть данной программы должна быть выполнена с помпонами.

- Чир–данс шоу – номинация, к которой не предъявлено никаких строгих требований. Главное – яркость, эмоциональность и зрелищность выступления и наличие пируэтов.

- Чир–микс – номинация, по всем требованиям идентичная номинации чир. Основное отличие в том, что здесь к участию привлечены смешанные команды (мальчики и девочки).

- Групповой стант – вид поддержки, участие в котором принимают от двух до пяти человек. При выполнении данной номинации участники команд поднимают наверх, или подбрасывают одного из черлидеров. Человека, занимающего верхнюю часть пирамиды принято называть флайером. Пирамида – несколько стантов, связанных между собой.

- Индивидуальный черлидер – выступление одного, как правило самого подготовленного члена команды, чаще всего таким является лидер участников.

- Партнерский стант – парное выступление мальчика и девочки.

Черлидинг – молодой и стремительно развивающийся вид спорта. Это не только хобби, круг общения – это практически целая система и образ жизни со спортивными праздниками, фестивалями, подготовкой шоу–программ для различного уровня соревнований, в том числе приемлемых для многих командных видов спорта. Это наиболее действенное средство для привлечения молодежи к массовому спорту и здоровому образу жизни. Занятия черлидингом позволяют получать не только необходимую физическую нагрузку, складывающуюся из элементов гимнастики, хореографии и акробатики, но и полноценно позволяет поддерживать себя в оптимальной спортивной форме, но и каждый день чувствовать себя на высоте. Черлидинг для современной

молодежи становится не только местом проведения активного, спортивного образа жизни, но и превращается в настоящую дружную семью. То есть назначение черлидинга как средства воспитания здорового образа жизни, является реальностью. А правильная осанка, гибкость и пластичность – лишь немногие из преимуществ, которые получают те, кто выбрал для себя данный вид спорта. Черлидеров не просто учат ставить цели, а преодолевать трудности и достигать победы. Те задачи, которые ставил перед собой этот вид спорта во время своего зарождения, а именно – развлекать зрителей и подбадривать спортсменов. Черлидинг делает любой спорт зрелищным. Яркие и незабываемые выступления черлидеров сопровождает соревнования по всему миру.

Черлидинг помогает решить следующие, наиболее важные задачи: вырабатывает лидерские качества, способствует гармоничному развитию личности, благоприятно влияет на психо–эмоциональную сферу ребенка, вырабатывает командный дух, взаимопонимание, что в целом соответствует задачам физической культуры. Прекрасно подходит для развития координации, т.к. включает в себя элементы гимнастики, акробатики, аэробики, спортивных танцев. Не имеет медицинских противопоказаний, предполагает индивидуальный подход. Развивает привычку к здоровому образу жизни. Главная цель занятий черлидингом, не только победы и награды. Этот вид спорта еще и воспитывает ребят, помогает понять главные ценности сегодняшней жизни.

Проведя анкетирование среди студентов, я узнала их отношение к данному виду спорта. Опрос показал, что 100% опрошенных знакомы с таким видом спорта как черлидинг. Совсем не многие ответили, что черлидинг не полезен для здоровья, так как является очень травмоопасным. Остальные же согласились с тем, что этот вид спорта полезен для здоровья, необходим для физического и гармоничного развития молодежи. В чем заключается его полезность? Одни заметили, что с помощью черлидинга, занимающиеся приобретают навыки здорового образа жизни, другие отметили, что черлидинг развивает хорошую гибкость, а некоторые решили, что черлидинг помогает найти настоящих и верных друзей.

Большая часть опрошенных (женский пол) согласны с тем, что и мальчикам найдется место в командах. С уверенностью могу сказать, что роль девчонок, выполняющих поддержки, могли бы взять на себя мальчики. Другая часть опрошенных (мужской пол), категорично заявили о том, что черлидинг только для девочек. Анкетирование также показало, что черлидинг – это способ самовыражения, выплеск эмоций, именно тот вид спорта, где каждый может быть самим собой.

Заключение. Таким образом, из всего сказанного выше следует, что черлидинг наилучшим образом подходит для современной молодежи. Во–первых, черлидинг – отличное средство укрепления здоровья. Во–вторых, формирует внутреннюю культуру человека, волю, характер, дисциплину,

развивает чувства обязанности и ответственности, дисциплинирует, расширяет круг общения.

Литература

1. Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Черлидинг как вид спорта // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5–2. – С. 301–301
2. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008.
3. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно–социальная академия, 2010.
4. Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III – VI классов общеобразовательных учреждений. – Минск, 2010.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Берг В.В., 2 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Короваевич Р.А., 4 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Прокопчук А.Л., 2 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель – **Н. И. Филимонова**, старший преподаватель

Введение. В последнее время в практике физического воспитания обучающихся центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников, замедлением их физического и психического развития, ухудшением здоровья, а также с низким уровнем их мотивации к обучению, необходимой для упорной, систематической учебной работы. Только положительное отношение к учебе может обеспечить полноценное усвоение учебного материала.

Перед учителем физической культуры стоит важная задача – обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения.

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно–методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Она позволяет воспитывать у школьников такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, и комплексные формы их проявления – силовую, скоростную, скоростно–силовую выносливость и другие. Наряду с этим круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач; прежде всего она связана с формированием у ученика чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности,

добросовестности, стремления физическому совершенствованию [1].

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой стороны в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью учащихся на уроках физического воспитания.

Круговая тренировка позволяет более полно реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным методом в комплексном развитии физических качеств.

Цель исследования – изучить особенности применения круговой тренировки на уроках физической культуры и здоровья с обучающимися старшего школьного возраста.

Содержание. Проведенный анализ научной, методической литературы показал, что проблема применения круговой тренировки на уроках физической культуры и здоровья осязана достаточно. Широкое распространение круговая тренировка получила как целостная организационно–методическая форма занятий, включающая методы строго регламентированного упражнения.

Значительное место в системе физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста отводится развитию мышечной силы.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. С целью воспитания силы с юношами старшего школьного возраста эффективно использовать метод круговой тренировки.

Круговая тренировка включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающегося.

Методы воспитания силы в круговой тренировке основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыха, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объемом нагрузки.

Анализ научно–методической литературы по изучаемой проблеме, позволил нам определить основные рекомендации по использованию круговой тренировки, направленной на развитие силы с обучающимися старшего школьного возраста:

1. Наиболее действенным способом развития силы является работа с отягощениями околопредельной и предельной массы и сопротивления.

2. Развитие силы с помощью малых отягощений имеет свои преимущества: легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживание, что

особенно важно в работе с девушками и слабо подготовленными юношами.

3. Для развития силы на станциях круговой тренировки предпочтительнее применять упражнения с относительно небольшими отягощениями в среднем темпе и большим количеством повторений. Уровень силы характеризует определенное морфофункциональное состояние мышечной системы, обеспечивающей двигательную, корсетную и обменные функции.

4. Упражнения, требующие большого напряжения, следует обязательно чередовать с легкими упражнениями, требующими меньших усилий. Целесообразно включать отдельные упражнения с небольшими отягощениями или связанные с преодолением собственной массы тела в домашние задания.

5. Наибольший эффект от силовых упражнений достигается при выполнении упражнения не более 15–25 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 с. Если упражнение выполняется большое количество раз, то оно будет развивать не силу, а силовую выносливость.

6. Силовые упражнения следует применять в начале или середине основной части занятий, когда они выполняются на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, способствующего образованию и совершенствованию нервно–координационных взаимодействий, которые обеспечивают рост мышечной силы.

7. Не следует на занятиях по круговой тренировке стремиться к выполнению как можно большего числа разнообразных упражнений на силу.

Заключение. Эффективность применения силовых упражнений в круговой тренировке в значительной мере зависит от того, насколько рационально запрограммирована и распределена нагрузка на каждом занятии, отдельном цикле, а также от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов или эспандеров.

При создании модели, направленной на развитие силы мышечных групп в процессе круговой тренировки, необходимо уделять особое внимание специально подобранным упражнениям для локального воздействия, сочетая их с упражнениями общего воздействия.

Литература

1. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в учебном процессе по физическому воспитанию школьников. [Текст] / В. Н. Кряж// Физическая культура и здоровье. – 1997. – №6. – С. 40–51.

2. Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой [Текст] / В. А. Романенко, В. А. Максимович. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: СРЕДСТВА, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Вабищевич В.Н. 2 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, – здоровье. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Для этого лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены. Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Закаливание – мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Содержание. Закаливание – это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

1. Систематичность. Закаливание организма должно проводиться изо дня в день (четкое закрепление в режиме дня) независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

2. Постепенность. Сила и длительность действия закаливающих процедур должна наращиваться постепенно, без резкой нагрузки на организм. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью. Особенно важно это учитывать при закаливании детей и пожилых, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно–кишечного тракта.

3. Последовательность. Закаливание не должно начинаться хаотично, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами (обтирание, ножные обливания).

4. Индивидуальный подход. То, что подходит кому–то необязательно подойдет всем, поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, который поможет правильно

подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, учитывая ваши индивидуальные особенности.

5. Комплексность. Эффективность действия закаливающих процедур значительно повысится, если их сочетать с выполнением физических упражнений, рациональным питанием и правильным режимом дня.

К основным средствам и методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:

- Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма. Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания.

- Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем.

- Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям, и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

- Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

- Обтирание. Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Его можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

– Обливание. Обливание более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

– Душ. Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ.

– Лечебное купание и моржевание. Этот вид закаливания водой с каждым годом становится все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.

Заключение. В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства. Закаливание – одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Закалённый человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

Литература

1. Хомичев, А.Н. Главное о здоровом образе жизни / А.Н. Хомичев. – Киев, 2008.

2. Саркизов–Серазини, И.М. Основы закаливания / И.М. Саркизов–Серазини. – Москва: Физкультура и Спорт, 1953. – 240 с.

3. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. – Москва: Медицина, 1991.

4. Капранова, Е.И. Закаливание детей раннего возраста / Е.И. Капранова // Русский медицинский журнал. – 1997. – № 8. – С. 3.

НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЭМС-ТРЕНИРОВКИ

Денисюк В.Г. 1 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Электрическая мышечная стимуляция (ЭМС) – это влияние на мышцы прибором, который посылает электрические импульсы через электроды. Этот прибор увеличивает уровень сокращения мышц. Процесс похудения или увеличение мышечной массы происходит значительно быстрее, чем, если бы человек занимался каждый день самостоятельно.

Содержание. ЭМС тренировки весьма популярны в 21 веке. Новейшими технологиями ЭМС тренировками могут заниматься, как мужчины, так и женщины. Электрическая мышечная стимуляция является важнейшим направлением медицины, поскольку позволяет людям восстанавливаться после травм.

Суть ЭМС тренировок состоит в сокращении мышц, когда на их влияет раздражитель. Представителем сокращения мышц является специальный костюм, на котором находятся электроды. Костюм включает в себя: жилетку, шорты и манжеты для рук, но производители могут использовать манжеты вместо шорт, что является неудобным. Костюм весит чуть больше 3 кг. Ощущение схожи на удары маленьких иголочек.

По результатам опроса студентов первого курса (98 человек) мы установили, что большая часть (82%) считают эти тренировки эффективными и занимающими мало времени, нежели если человек занимается в зале. Однако стоит отметить, что не один из опрошенных не испытывал на себе эффект тренировочного процесса.

ЭМС тренировки помогают прорабатывать все мышцы, а также те мышцы, которые трудно прорабатываются. С помощью ЭМС тренировок можно уменьшить боль в спине, и снять отечность. А также ЭМС тренировки помогают спортсменам увеличить свои мышцы за короткий промежуток времени. В медицине ЭМС тренировки используют для помощи в восстановлении пациентов после сильнейших травм. ЭМС тренировки используют для активизации обмена веществ, что позволяет быстро похудеть и нарастить массу мышц. За одно занятие можно сжечь 400-500 ккал. Такие тренировки активизируют все мышцы тела и улучшается кровообращение. Уже после первой физической нагрузки в условиях ЭМС тренировки можно почувствовать результат. Длительность тренировки чуть меньше часа. ЭМС тренировки проводят только под наблюдением тренера. Максимальная группа часто состоит из 3-4 человек с одинаковыми целями. Как и при любых занятиях спортом существуют противопоказания такие как: беременность, менструация, онкологические, заболевания лёгких, так же если есть пластины металлические в организме человека.

Выводы. В наше время эти тренировки очень популярны и приносят значительную пользу в борьбе с лишним весом, оздоровление при проблемах с опорно-двигательного аппарата и для быстрого восстановления после травм.

Литература

1. Пирогова Е.В. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека /Л.Я. Иващенко, И.П. Странко. – Киев:Здоровье, 1986, 156 с.
2. Селье Г. На уровне целого организма.– М. : Наука, 1972.236 с.9. Сидоров П.И. Здоровье молодежи – здоровье нации // Высшее образование в России. 2000. №3. –С 39–42.
3. Тхоревский В.И. Физиология человека. Физкультура и спорт, 2001,492с.11. Фаустов, А.С. Обучение и здоровье /А.С.Фаустов, Ю.В.Щербатых. – Воронеж, 2000,325 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

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

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

Введение. Каждый орган человеческого организма выполняет определенные функции. Внешняя среда дает организму необходимые вещества для развития, одновременно он получает определенные раздражители в виде солнечной радиации, температуры и влажности, а также производственные вредные воздействия.

Содержание. Существование условий постоянного влияния внешних факторов на организм человека возможно при приспособлении к воздействиям внешней среды.

В этом случае физические упражнения могут стать своеобразным регулятором, который обеспечивает управление важными процессами и поддерживает баланс внутренней среды. Поэтому физические упражнения являются средством сохранения здоровья.

К занятиям физической культуры необходимо приучать детей с раннего возраста. При этом важным является правильный выбор нагрузок на организм, здесь нужно учитывать индивидуальный подход.

Систематические занятия физическими упражнениями развивают у человека выносливость, силу, подвижность, совершенствуют управление движениями, которое осуществляет нервная система. Благодаря этому, организм человека лучше приспособляется к сложным и большим нагрузкам, экономичнее и легче осуществляет движения.

При физических нагрузках в мышцах образуется тепло, и организм отвечает увеличенным потоотделением. При этом усиливается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и необходимые питательные вещества, которые распадаются и выделяют энергию. Движения мышц открывают резервные капилляры, количество поступающей крови возрастает и вызывает ускорение обмена веществ.

Благодаря физическим упражнениям становятся прочнее кости, сухожилия и связки, укрепляется опорно-двигательный аппарат и улучшается осанка.

Если же мышцы не испытывают физической нагрузки, то ухудшается их питание, уменьшаются сила и объем, снижаются упругость и эластичность, мышцы становятся дряблыми и слабыми. Ограничение в движениях и пассивный образ жизни способствуют развитию различным патологическим изменениям в организме человека.

Сердце под влиянием физических упражнений, назначаемых в соответствии с физической подготовкой и возрастом человека, не только не слабеет, но еще и крепнет, становится более выносливым. Сердце тренированного человека работает экономичнее во время больших физических

напряжений, способно значительно учащать свои сокращения до 240–280 ударов в минуту. Нетренированное сердце не в состоянии выдержать такое большое напряжение. Сердце спортсмена при сокращении проталкивает значительно больше крови, чем сердце человека, не занимающегося физической культурой.

При выполнении физических упражнений возрастает потребление кислорода, энергичнее работают сердце и легкие. Ритмичные и глубокие дыхательные движения помогают правильному кровообращению. Под влиянием физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких.

Если человек в спокойном состоянии выдыхает 6–8 литров воздуха в минуту, то при физической работе, плавании или беге это количество увеличивается до 120–140 литров и более.

Систематические занятия спортом способствуют укреплению мышечной системы, увеличению и развитию ее в объеме. Под воздействием физических упражнений мышечные движения влияют на положительную деятельность мозга. Мышечная работа создает ощущение легкости, бодрости и удовлетворения. При выполнении физических упражнений резко увеличивается потребность организма в кислороде, поэтому, чем больше мышечная система работает, тем энергичнее работают сердце и легкие.

Большое влияние физические упражнения оказывают на работу желудочно–кишечного тракта: они устраняют застойные явления и запор, наблюдаемые у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Движения оказывают положительное влияние на работу органов выделения и обмен веществ.

Заключение. Разумное сочетание труда и отдыха, нормальный сон и питания, отказ от вредных привычек и систематическая физическая нагрузка повышают умственную, психическую и эмоциональную сферы жизни человека, организм становится более вынослив к различным психоэмоциональным нагрузкам. Человек, который ведет подвижный образ жизни, может выполнить больший объем работ, чем человек, который ведет малоподвижный образ жизни. Физические упражнения и спорт являются вечным источником здоровья, красоты и долголетия.

Литература

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «БЕРПИ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ЮНОШЕЙ НА ЮРИДИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ

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

Научный руководитель – **Вольский Д.И.**, магистр педагогических наук,
преподаватель

Введение. Одним из основных средств модного в настоящее время направления индустрии здоровья – кроссфит является упражнение «бёрпи». «Бёрпи» по технике выполнения является известным и распространённым упражнением, которое всегда включалось и включается в традиционный урок физической культуры как в разминке, так и в основной части урока. Изобретателем этого упражнения считается физиолог Royal H. Вигрее, который в 1939 году взял 4 движения, объединил их в одно и тем самым получил одно сборное, назвав его в честь себя – «бёрпи». Это очень простое и эффективное упражнение. Бёрпи (бёрпи, вигрее) – упражнение предполагает выполнение за один цикл сразу несколько движений из различных исходных положений. Таким образом, занимающийся разом прорабатывает основные мышечные группы и затрачивает большое количество энергии в единицу времени. Стоит сказать, что кроссфит–тренировки отличаются своей высокой интенсивностью и большой степенью нагрузки на все системы организма. Бёрпи–многосуставное упражнение, которое воздействует на несколько мышечных групп. Практически нет таких мышц, которые бы не затрагивало упражнение бёрпи. Воздействие упражнения на организм очень многогранно: развитие силы мышц кора – 29 мышечных пар, расположенные в области таза, живота и нижней части спины образуют ядро, необходимое для поддержания баланса тела человека; сжигание большого количества калорий во время выполнения упражнения; ускорение метаболизма; развитие силовых и скоростных; развитие гибкости; развитие координации; развитие общей и специальной выносливости.

Содержание. В целях изучения информативности студентов по этому вопросу было проведено анкетирование среди студентов юношей юридического факультета. В анкетировании приняло участие 43 студента. Результаты анкетирования получились следующие. Первый раз узнали про это упражнение – 70%, слышали про это упражнение – 20 % опрошенных, выполняло упражнения – 10%. Низкий уровень знания этого упражнения и определил дальнейшую цель исследования.

Первый этап исследования проведен после прохождения медицинского осмотра со студентами юношами юридического факультета. Было проведено тестирование выполнения упражнения «Бёрпи» за 30 секунд. В тестировании приняли участие 33 студента, 13 юношей – 1 курса, 12 юношей – 2 курса и 8 юношей – 3 курса. Все юноши участвующие в тестировании были допущены к выполнению этого упражнения по медицинским показателям. Техника выполнения упражнения: исходное положение основная стойка, ноги на

ширине плеч. Из положения основная стойка переход в положение упор присев, затем отталкиваясь ногами переход в упор лёжа, переход в упор присев и прыжок вверх, поднимая руки над головой. Выполнять слитно.

Заключение. Максимальное количество повторений упражнения, которое было зафиксировано было равно 9 за 30 секунд выполнения. Средний показатель на первом курсе составил – 6.8, на втором курсе – 6.25, на третьем курсе – 7.12 повторений упражнения. Это первоначальное тестирование, помогло нам определить среднее количество повторений упражнения для эксперимента. Дальнейшей целью исследования будет применение упражнения «Бёрпи» на каждом занятии по физической культуре. Которое гипотетически увеличит количество его повторения за определённый промежуток времени и соответственно повысит уровень физического развития юношей юридического факультета Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

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.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.– М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико–методические аспекты спорта и профессионально–прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин–тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ, ЛОВКОСТИ, БЫСТРОТЫ, СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Кондратюк М.С., 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Общая физическая подготовка спортсмена включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Практика и научные исследования убедительно показывают огромную роль физической подготовки в спортивных достижениях. Она тесно связана с технической, тактической и психологической подготовкой. Без достаточного развития таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, невозможно успешно использовать технические приемы, осуществлять задуманные тактические действия.

Содержание. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Однако, следует помнить, что даже достаточно высокая общефизическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в подготовке к конкретному виду профессии или виду спорта. В этих случаях необходима дополнительная специальная подготовка: в области спорта – специальная физическая подготовка, в профессиональной деятельности – профессионально-прикладная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Затрагивая понятие физической подготовки, нельзя не сказать о физических качествах, так как непосредственно физическая подготовка включает в себя развитие и воспитание этих качеств. К числу основных физических качеств относят: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. От других качеств, физические качества, отличаются тем, что проявляются они через двигательные действия.

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры и физической подготовки в частности. Именно поэтому появляются новые тенденции в развитии физических качеств человека. Среди них можно выделить: внедрение новых методов тренировки, которые отличаются большой эффективностью. Использование новых приемов повышения работоспособности, в том числе создание новых фармакологических средств восстановления спортсменов. А также внедрение информационных технологий в область физической культуры и спорта. В то же время следует констатировать тот факт, что

информатизация в этой сфере идет пока весьма хаотично, что требует серьезного обобщения имеющегося опыта использования современных информационных и коммуникационных технологий в указанных выше направлениях, привлечения для решения проблемы различных специалистов, в том числе и из разных стран и организаций, проведения серьезных научных исследований, связанных с возможностями создания и использования современных средств для решения задач в области физической культуры и спорта.

Заключение. Проблема физической подготовки основывается на понятии двигательных способностей или двигательных возможностей человека. Имеется в виду способность человека совершать движения и овладевать двигательными навыками, одновременно это – реализация потенций человека в движениях, которые имеют различные качественные и количественные характеристики и предъявляют к организму различные требования. Высокий уровень развития физических (двигательных) качеств служит базой для совершенствования технического мастерства спортсмена. Кроме того, необходимо учитывать, что все эти качества взаимосвязаны. Невозможно максимально развить одно из них без развития других. При правильной организации тренировочного процесса должно происходить не только максимальное развитие отдельных специальных качеств и совершенствование спортивной техники, но постоянное приведение их в соответствие между собой. В то же время недостаточно высокий уровень развития специальных физических качеств может привести к различным ошибкам при образовании двигательного навыка.

Литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Физиологические основы двигательной активности Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. М., ФиС
3. <https://official.academic.ru>
4. http://sportwiki.to/Энциклопедия_бодибилдинга

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

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

Введение. Спорт – одна из общепризнанных специфических сфер человеческой деятельности. Он приобрел в настоящее время универсальное значение, имеет всеобъемлющий характер. В сфере спорта задействованы значительные материальные и финансовые ресурсы, действуют мощные

стимулы как материального, так и духовного характера. Современный спорт представляет собой сложную социально–экономическую систему, совокупность разнообразных общественных отношений, которые призвано регулировать спортивное право.

В Республике Беларусь спорт стал важной составляющей жизнедеятельности общества, фактором укрепления здоровья населения и пропаганды здорового образа жизни, массовым культурно–зрелищным мероприятием.

Содержание. Беларусь по праву считается спортивной страной. На сегодняшний день Республика Беларусь является государством, в котором действует модель «вмешательства» в спортивную сферу, когда государство берет на себя ответственность и обязательства по ее развитию. Культивирование этой модели совпадает с преобладающей системой взглядов современного мира, которая отражает, что вовлечение государства в спорт стало не только реальностью, но и необходимостью.

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта направлена на создание условий, которые ориентируют граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности белорусского спорта.

Успешное решение поставленных задач в области физической культуры и спорта невозможно без создания необходимой законодательной и нормативной правовой базы. В течение длительного времени на республиканском уровне отсутствовало комплексное законодательное регулирование физической культуры и спорта.

Основы государственной политики в области физической культуры и спорта изложены в Конституции Республики Беларусь, где в ст. 45 установлено, что право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается, в том числе и развитием физической культуры и спорта.

Законом Республики Беларусь от 14 ноября 2005 г. № 60–З «Об утверждении Основных направлений внутренней и внешней политики Республики Беларусь», в п. 16 которого, в качестве основных направлений в сфере спорта определены развитие детского и юношеского спорта, спорта высших достижений, привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом.

В «Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы», утв. постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303 изложены основные достижения и недостатки развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь и намечены пути преодоления последних. В Государственной программе отмечается, что сейчас в стране функционирует 22 785 физкультурно–спортивных сооружений, из них 148 стадионов, 9315 спортивных площадок, 4594 спортивных зала, 36

крытых арен с искусственным льдом, 51 манеж, 315 плавательных бассейнов, 652 мини-бассейна.

Число работников сферы составляет 29 190 человек, физической культурой и спортом занимаются 1,9 млн. человек, или 20,2 % от общей численности населения республики.

Для представления Республики Беларусь на международной спортивной арене созданы 46 национальных команд по 51 виду спорта и сборные команды по 13 видам спорта (всего 64 вида спорта, из них 46 видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр). Белорусскими спортсменами на международных спортивных соревнованиях ежегодно завоевывается порядка 500 медалей, из них более 120 золотых. По итогам их участия в чемпионатах мира ежегодно Республика Беларусь попадает в число 25–30 сильнейших спортивных стран мира.

В настоящее время подготовку спортивного резерва для национальных команд Республики Беларусь по видам спорта осуществляют 475 организаций физической культуры и спорта.

Наряду с достигнутыми успехами в работе сферы остаются отдельные нерешенные проблемы.

Недостаточно внимания местные исполнительные и распорядительные органы уделяют вопросам информационного сопровождения предоставляемых услуг, содержания физкультурно-спортивных сооружений на дворовых территориях, эффективности использования плавательных бассейнов в межотопительный сезон.

Согласно результатам социологического опроса, проведенного Информационно-аналитическим центром при Администрации Президента Республики Беларусь, чаще всего занимаются физической культурой и спортом жители г. Минска и областных центров, мужчины и молодежь. Наименее вовлеченными в занятия физической культурой и спортом являются граждане пенсионного возраста и население, проживающее в сельской местности и малых городах. Каждый второй житель Республики Беларусь независимо от социально-демографических характеристик считает, что государство должно создавать условия для занятий физической культурой и спортом.

Не соответствует современным требованиям уровень материально-технической базы организаций физической культуры и спорта, учреждений образования в большинстве районных центров.

Поэтому необходимо совершенствование: работы по повышению квалификации и переподготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта; практики внедрения в систему подготовки спортивного резерва результатов научных исследований в области спорта высших достижений; процесса формирования клубов (команд) по игровым видам спорта на базе учреждений высшего образования в целях участия в национальных чемпионатах; системы реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями к полноценной жизни средствами

физической культуры и спорта, подготовки и переподготовки специалистов для работы с данной категорией граждан.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что именно здоровье людей, здоровый образ жизни, развитие и финансирование физической культуры и спорта должно служить главной визитной карточкой социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания нашего государства.

Физическая культура и спорт в республике являются самостоятельной отраслью со сложившейся структурой управления, материально-техническим и кадровым потенциалом, системой специализированных учебно-спортивных учреждений. Во всех регионах ведется пропаганда здорового образа.

Литература

1. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 г. №125-З «О физической культуре и спорте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.by/>. – Дата доступа: 28.10.2018;
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2016–2020 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mst.by/ru/>. – Дата доступа: 28.10.2018;
3. Платные услуги физической культуры и спорта населению. – Минск ГУ «ФУМЦФВН» 2010.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Кравец Е.С., 2 курс, юридический факультет

(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В последнее время физическая подготовленность у молодых людей слабая, порой небольшие физические нагрузки даются с трудом, чтобы проверить, так это или нет, нами был проведен тест на выносливость, а именно – приседания. Физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Приседание считается одним из важнейших упражнений не только в силовом спорте, но и в общефизической подготовке, а также используется в качестве подсобного упражнения в процессе подготовки спортсменов практически всех спортивных дисциплин. Это упражнение безопасное, так как в течение дня мы постоянно неосознанно приседаем, и получить травмы практически невозможно.

Содержание. Нами было проведено исследование среди студентов юридического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина с целью определения,

насколько развита выносливость при небольшой нагрузке. В тесте приняли участие 28 человек: 18 девушек и 10 юношей. Тест проходил в несколько этапов:

- Измеряем пульс. У здорового человека он должен быть примерно 60–80 ударов в минуту.
 - Студенты в спокойном темпе приседают 20 раз.
 - Снова измеряем пульс. Он не должен увеличиваться более, чем на 20 раз ударов в минуту. В противном случае это может говорить о сердечно–сосудистых проблемах.
- Результаты представлены в таблице:

Шкала оценок	Возраст, лет	
	16–18	18–20
	Пульс за мин	
Женщины		
Отлично	74–78	74–78
Очень хорошо	80–82	80–84
Хорошо	84–88	86–90
Удовлетворит.	90–102	92–104
Плохо	104–116	106–118
Очень плохо	118–130	120–132
Мужчины		
Отлично	66–68	68–70
Очень хорошо	70–76	72–78
Хорошо	78–88	80–86
Удовлетворит.	90–96	88–96
Плохо	98–102	98–102
Очень плохо	104–116	104–116

Заключение. Из проведенного исследования результаты получились следующие: из восемнадцати девушек у десяти пульс после приседаний относится к графе «хорошо». У шести – удовлетворительно, и у двух – плохо. Из десяти юношей у четверых показатель «очень хорошо», у четверых – хорошо, у одного – удовлетворительно, и еще у одного – плохо. По результатам можно заметить, что физическая подготовленность у молодых людей достаточно хорошая. Практически каждый из 28 человек способен сохранить хорошее самочувствие после небольших нагрузок.

Литература

1. Тест на выносливость (приседания). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.colady.ru/kak-proverit-uroven-sportivnoj-podgotovki-samostoyatelno-5-samyx-luchshix-testov.html> – Дата доступа: 06.11.2018

2. Тесты для оценки физических качеств. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/27/testy-dlya-otsenki-fizicheskikh-kachestv> – Дата доступа: 06.11.2018

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.

Лапука Н.И., 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Здоровье человека всегда будет актуальной темой. Его невозможно удержать лекарствами. Есть более действенное средство — движение. Физические упражнения непременно должны войти в образ жизни каждого человека, который думает о том, что нужно сохранять на всю жизнь работоспособность, здоровье и полноценную жизнь. Физическая культура располагает мощным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья. В последние годы происходит бурное развитие оздоровительной физической культуры, которое становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях. В настоящее время в сфере оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику инновационных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека в соответствии с его мотивацией и индивидуальными особенностями. Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы.

Содержание. Сохранение и укрепление здоровья — ведущая задача концепции модернизации образования, но в том числе его первой ступени — дошкольного. Для достижения этой задачи используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика, которая включается в образовательную деятельность с другими образовательными областями. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика [4, с. 10]. Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее — несколько минут. При недостаточном

поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода [4, с. 12]. Дыхательная гимнастика – это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно–связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше [4, с. 12]. Существует множество видов дыхательной гимнастики, но все они работают по следующим принципам:

- искусственное затруднение;
- задержка дыхания;
- замедление дыхания.

Иначе говоря, всё строится на ослаблении дыхания, благодаря которому и возникает польза дыхательной гимнастики [2, с. 36]. Известно, что дыхательная гимнастика:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы;
- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос;
- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно–сосудистую системы, кровообращение;
- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
- способствует уравниванию нервных процессов.

Можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно [2, с. 38]. Чтобы эффективней решать задачи укрепления здоровья с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, необходимо ознакомиться с различными методиками проведения дыхательной гимнастики. Их известно немало, но механически следовать какой–либо из них, думается, нецелесообразно.

• Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачева. Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

• Методика дыхательной гимнастики К. П. Бутейко. Суть метода заключается в освоении неглубокого дыхания и задержке дыхания.

• Методика дыхательных упражнений йогов. Двухфазное йоговское дыхание предполагает отдельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.

- Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Суть этой методики – в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

- Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева. Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие [1].

Заключение. В настоящее время люди очень мало уделяют вниманию своему физическому телу, ее красоте. Хорошее, крепкое здоровье возможно только при развитии всех систем и органов, при всестороннем равномерном развитии организма. Занятие аэробикой помогают обрести хорошую физическую форму, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет к различным заболеваниям, укрепляет дыхательную, сердечно–сосудистую и другие системы организма, нормализуют вес, улучшает фигуру, осанку, самочувствие, сон, снимает нервное напряжение. Её задача сделать людей не просто здоровыми, но социально значимыми, т.е. трудоспособными [3]. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность — вот в чем нуждается современный человек для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. И наша задача научиться правильно дышать!

Литература:

1. Кочетковская И.Н. "Парадоксальная гимнастика Стрельниковой", Москва, 1989 г.
2. Орлова Л. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик. – Харвест, АСТ, Издательство, 2007.
3. Чеснова Е. Л., Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений/ Е. Л. Чеснова. – М :Директ–Медиа, 2013. – 160 с.
4. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой», Москва 2002, изд. «Физкультура и спорт»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СО СТУДЕНТАМИ ФИЗИКО–МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Лукашевич С.С., магистрант кафедры физической культуры
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Актуальность. Одним из главных требований подготовки современного специалиста является практикоориентированность образовательного процесса на формирование у студентов психофизических особенностей и физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В решение этих задач физическое воспитание имеет большое значение.

Физическая культура в системе высшего образования должна быть направлена прежде всего на формирование целостной личности, гармонизации ее духовных и физических сил, готовности к здоровому образу жизни.

Составной частью системы физического воспитания студентов является профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП), направленная на оптимальное воспитание профессионально значимых двигательных способностей, умений, навыков, совершенствование индивидуальных психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

В настоящее время теоретические и методические аспекты ППФП рассмотрены в работах Раевского Р.Т., Кошелева В.Е., Титова В.С., Кожина В.И., Кабачкова В.А., Ильинича В.И. и др. [1, 2, 3, 4].

Содержание. Основными факторами, определяющими целевую направленность, задачи и содержание ППФП, по мнению авторов, являются: анализ профессиографической деятельности той или иной области труда; характер рабочей позы и движений; особые внешние условия профессиональной деятельности. Именно эти задачи и обуславливают содержание ППФП:

- 1) развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
- 2) воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств;
- 3) формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков;
- 4) сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в профессиональной деятельности.

Многие исследователи утверждают, что целенаправленную профессионально–прикладную физическую подготовку в вузе возможно реализовать при целевых ориентирах, а именно в определении профессионально значимых физических качеств, которые помогут эффективно освоить специальность и реализовать себя в будущей профессиональной деятельности.

Обзор литературных источников по проблеме позволил определить профессионально важные физические качества для студентов физико–математического факультета:

- выносливость (общая и статическая силовая мышц туловища, верхнего плечевого пояса, верхних конечностей);

– координационные способности (быстрота перестройки двигательного действия) [4].

К профессионально важным двигательным физическим качествам студентов физико–математического факультета следует отнести аэробную выносливость. Учеными доказана тесная взаимосвязь уровня совершенствования аэробной выносливости с умственными способностями человека. В студенческие годы необходимо вырабатывать резервы мощности сердечно–сосудистой системы с помощью постепенных занятий на выносливость.

Исследования многих ученых, в том числе и автора, позволяют сделать вывод о том, что физическая подготовленность студентов, в частности уровень развития общей выносливости в период обучения имеет стабильную тенденцию ухудшения [4].

Результаты в тестах на выносливость (таблица 1) достоверно снизились к концу третьего курса обучения, что свидетельствует о существенном снижении уровня выносливости студентов в период обучения в вузе.

Таблица – Показатели общей выносливости студентов на этапах обучения ($X \pm c$)

Тест	1 курс		2 курс		3 курс	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1000 метров	3,42±0,6	3,38±0,5	3,45±0,9	3,37±0,7	3,51±0,6	3,58±0,8

Распределение средств ППФП для формирования специальных физических качеств на занятиях по физической культуре имеет особую актуальность.

В научно–методической литературе представлена периодизация развития данных качеств в течение учебного года, которая в нашем исследовании взята за основу.

1 этап – сентябрь–октябрь – развитие выносливости (основные средства – физические упражнения, тренажеры для общей физической подготовки, кросс);

2 этап – ноябрь–март – развитие выносливости и скоростно–силовых качеств (основные средства – тренажеры для общей физической подготовки, спортивные игры, гимнастические упражнения);

3 этап – апрель–май – скоростно–силовая подготовка (основные средства – спортивные игры, легкая атлетика).

Заключение. Обобщение теоретических данных позволили организовать образовательный процесс по физическому воспитанию студентов поэтапно с определением основных средств ППФП на каждом из этапов с целью формирования специальных физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности студентов физико–математического факультета.

Решить задачи профессионально прикладной физической подготовки студентов физико–математического факультета могут обычные средства физического воспитания – физические упражнения. Это обуславливает разработку новых комплексов физических упражнений для каждого из представленных этапов, что подтверждает важность проведения исследования на тему «Повышение уровня общей и специальной выносливости студентов физико–математического факультета средствами профессионально–прикладной физической подготовки».

Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М., 1999. – 448 с.
2. Раевский, Р. Т. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие для технических вузов / Р. Т. Раевский. – М., 1985. – 135 с.
3. Дорошенко, В. В. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов математических специальностей с использованием средств футбола / В. В.Дорошенко, Н. А.Рабачук // Историческая и социально–образовательная мысль. – 2011. – № 5. – 6 с.
4. Лотовенко, А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов. – Воронеж : Изд–во Воронежского университета, 1996. – С.21–38.

ИДЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Луконина Н. Д., 3 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель

Введение. В настоящее время физическая культура, туризм и спорт представляют собой самостоятельную и важнейшую отрасль народнохозяйственного комплекса Республики Беларусь со сложившейся системой управления, материально–техническим и кадровым потенциалом, системой специализированных физкультурно–оздоровительных и спортивных учреждений, организаций и учебных заведений. Вопросы развития физической культуры и спорта рассматриваются в прямой связи с решением задач развития экономики, культуры, воспитания подрастающего поколения.

Содержание. Направления физической культуры современной Беларуси разнообразны. Одним из самых многочисленных и социально значимых является физкультурно–оздоровительное направление. Граждане Республики Беларусь получили полноценные права и возможности укреплять свое здоровье, повышать физический и духовный потенциал, приобретать навыки и умения, посещая разнообразные организации: физкультурно–оздоровительные комплексы и комбинаты, физкультурно–оздоровительные центры на предприятиях, группы общей физической подготовки, кружки прикладной

физической культуры, клубы по интересам и т.п. Огромной популярностью у населения пользуются коммерческие предприятия по оказанию физкультурно–спортивных услуг: фитнес–клубы, тренажерные залы, клубы спортивного танца и аэробики, школы восточных единоборств.

Внедрение в общество здорового досуга, активного образа жизни, творческих и физических возможностей граждан Республики Беларусь способствует туристическое направление. Созданы Республиканские и областные центры туризма и краеведения, активно внедряются в повседневную жизнь разнообразные виды туризма, такие как экологический, социальный, самодетельный, выездной, внутренний.

Физическая культура и спорт в Беларуси сегодня доступны всем категориям граждан. Государство и общественные структуры оказывают значительную поддержку адаптивному направлению – физической культуре людей с отклонениями в психическом и физическом развитии: проводятся конкурсы, встречи, праздники. Большой популярностью среди молодого поколения пользуются международные и республиканские соревнования.

Республика Беларусь имеет высокий уровень подготовки физкультурно–спортивных кадров. Специалистов высокой квалификации готовят факультеты физической культуры государственных университетов в Витебске, Полоцке, Гомеле, Барановичах, Бресте, Гродно, Могилеве, Минске. Деятельность Белорусского государственного университета физической культуры, как старейшего специального вуза страны, известна не только в пределах Беларуси.

Быстрыми темпами развивается научное направление. Создаются научно–методические и научно–исследовательские центры физической культуры. Успешно функционирует Республиканский диспансер реабилитации и спортивной медицины. Выпускаются научно–методические журналы и научно–теоретический журнал.

Характеризуя содержание физической культуры в Республике Беларусь, следует отметить ведущую роль спортивного направления, в котором преимущество отдано любительскому массовому спорту и спорту высших достижений. Набирает обороты профессиональный и экстремальный спорт.

На начало XXI века в республике функционировало 228 стадионов, 32 спортивных манежа, 240 плавательных бассейна, более 750 мини–бассейнов, свыше 10 тысяч спортивных площадок. Построены новые Ледовые Дворцы в Витебске, Гродно, Бресте. Реставрированы базы олимпийской подготовки международного класса "Ратомка", "Раубичи". Введен в строй спортивно–оздоровительный комплекс под Лагойском. Указом Президента Республики Беларусь установлены стипендии лучшим белорусским атлетам. Реализуется Государственная программа развития физической культуры и спорта.

Жители Беларуси уже не представляют своей жизни без спортивных состязаний, чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр. Успешные выступления наших атлетов на Международной арене свидетельствуют о том, что Беларусь богата незаурядными спортивными талантами.

Заключение. По социологическому опросу, во главенстве жизненных ценностей белорусов здоровье занимает первое место – 85,7%. При этом 70% населения отмечают, что здоровый образ жизни входит в моду. Еще выше этот показатель у представителей подрастающего поколения – 80%.

Сегодня физкультурой и спортом активно занимаются 1,5 млн. человек, или 16% населения. Рост этого показателя предусмотрен проектом программы развития физкультуры и спорта на 2016–2020 годы, разработанным Министерством спорта в рамках проекта госпрограммы социально-экономического развития Беларуси на следующую пятилетку.

Ожидается, что к 2020 году физкультурой и спортом активно будет заниматься каждый пятый белорус, а ежегодные бюджетные ассигнования на развитие физкультуры и спорта увеличиваются примерно до 30%.

Литература

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы.
2. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. Минск: Радуга, 1982. 294 с.
4. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов. М.: Физкультура и спорт, 2008. 287 с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Научный руководитель – **М. И. Сулейманова**, магистр педагогических наук, старший преподаватель

Введение. Одной из основных проблем системы высшего образования является поиск оптимальных путей подготовки конкурентоспособных, функционально и физически подготовленных студентов к будущей профессиональной деятельности. 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.

Цель исследования – определить показатели физической подготовленности студентов и сравнить полученные результаты с нормативными требованиями.

Содержание. Физическое воспитание студентов – комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования

всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку [2].

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, целенаправленно организованного образовательного процесса по развитию физических качеств, приобретению соответствующих умений и навыков.

Для оценки уровня физической подготовленности студенческой молодежи в вузах Республики Беларусь используются контрольные упражнения и специальные тесты, представленные в нормативных требованиях учебной программы по физическому воспитанию (типовая программа).

Включают в себя основные показатели:

- быстрота и скорость движения (бег на 100 м);
- динамическая сила мышц нижних конечностей (прыжки в длину с места);
- скоростно–силовая выносливость мышц – сгибателей туловища (подниманием туловища в сед из положения лежа на спине за 30 с);
- общая выносливость (бег на 1000 м);
- гибкость (наклон туловища вперед).

С целью корректировки учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» была сформирована экспериментальная группа, в которую вошли студенты–первокурсники, по состоянию здоровья отнесенные к основному и подготовительному учебному отделению, в количестве 30 человек. Полученные данные прошли статистическую обработку и представлены в таблице.

Таблица 1 – Динамика развития физических качеств девушек 1 курса.

Тесты	Начало учебного года	Оценка	Конец учебного года	Оценка
Бег 100 м, с	17,6±0,17	2	17,2±0,16	3
Наклон вперед, см	10,6±1,41	3	12,3±1,54	5
Прыжки в длину с места, см	155,4±3,8	2	160,1±3,6	3
Бег 1000 м, с	294,1±4,3	4	287,5±3,99	4
Поднимание тул–ща из положения лежа на спине, кол–во раз	39,6±1,37	3	45,3±1,28	5

Заключение. Оценка результатов тестирования определялась по 10–балльной шкале [2]. Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что у студентов первого года обучения, отнесенных к основной и подготовительной медицинской группе, уровень развития физических качеств в начале учебного года был оценен в пределах 2–4 баллов, что соответствует уровню – ниже среднего. В конце учебного года в результате целенаправленной работы уровень физической подготовленности по некоторым показателям возрос, что свидетельствует о правильном подборе

средств, форм и методов физического воспитания. В частности, можно проследить тенденцию к увеличению таких физических качеств, как гибкость, быстрота, сила брюшного пресса, где уровень оценен в 3–5 баллов и соответствует среднему уровню.

Литература.

1. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы: для учителей общеобр. учреждений/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
2. Физическая культура : типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В. А. Коледа и др.. – Минск : РИВШ БГУ, 2017. – 33 с.

ВЛИЯНИЕ ФАНАТОВ НА ИГРУ СПОРТСМЕНОВ

Нелипович С.А., 1 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В каждом виде спорта есть свои болельщики. Результат игры – это всегда интрига. И все люди нуждаются в эмоциональных переживаниях.

Влияние фанатов очень важно для спортсменов. Конечно есть разные реакции как у спортсменов, так и у болельщиков.

Эмоциональное состояние фанатов полностью зависит от результатов спортсменов, и они пытаются поддержать свою команду различными способами. Существуют разные типы болельщиков, но в основном люди разделяют их на агрессивных и не агрессивных.

Не агрессивные – это те фанаты, которые с удовольствием кричат национальный гимн, гимн команды за которую они болеют, различные кричалки, рисуют банеры и т.д.

Агрессивные – тот тип фанатов, которые пытаются шумом, кричалками контекст которых оскорбляет команду соперников, свистками, барабанами отвлечь соперников. Известны неоднократные случаи драк между фанатами соревнующихся команд.

Содержание. Сами спортсмены по–разному относятся к фанатам. Одних сбивает, одних мотивирует, другие же остаются равнодушны.

Я спросила у своего знакомого спортсмена, как фанаты влияют на него. Он ответил: «Болельщики – это не мало важная часть игры, когда есть фанаты, есть преданность клубу, а значит есть любовь. Их не хочется расстраивать, потому что они болеют за любимую команду, переживают и расстраиваются, когда результат отрицательный. Это адреналин, когда слышишь с трибун поддержку, она мотивирует и придает значительно больше сил. Хочется бежать и разрывать, показывать красивый хоккей».

Но в таких видах спорта как стрельба, тяжелая атлетика и фехтование шум по мнению ученых снижает работоспособность на 14–16%. Считается,

что “положительный” зритель оказывает благоприятное влияние на результат. А вот воздействие “отрицательного” зрителя многогранно.

В целях изучения темы, нами была проведена опрос среди студентов первого курса социально–педагогического факультета. Где были заданы следующие вопросы:

1. Являетесь ли вы фанатом какого–либо вида спорта?
2. В целях поддержки своей команды, стали ли Вы освистывать команду соперников или пытались бы подбадривать и мотивировать свой команду?
3. Как Вы думаете, в попытке деморализовать команду соперников, агрессивные фанаты помогают или отвлекают свою команду?
4. Считаете ли Вы, что агрессивные фанаты представляют угрозу для общества, принимая во внимание тот факт, что они часто дебоширят?
5. Как Вы считаете, при виде болельщиков может ли спортсмен оставаться равнодушным?

Заключение. В ходе анкетирования нами было выявлено, что 82% являются фанатами различных видов спорта и 94% опрошенных поддерживали бы команду различными способами. Однако 55% считают, что агрессивность фанатов отвлекает свою команду от победы и также представляет угрозу, как для общества, так и для самой команды (92%). Вот на вопрос о равнодушие команды или спортсмена при виде болельщиков мнения разошлись – 70% считают, что спортсмен или команда равнодушны к фанатам, а 30% считают, что спортсмен больше настраивается на победу при виде фатов.

Влияние фанатов безусловно прослеживается в каждом виде спорта, но следует заметить , что они многогранны как и сам спорт.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА ПЕРЕМЕНАХ, И ФИЗКЛЬТМИНУТ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Олексюк Ю.Я., 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Для каждого человека учеба – это определенная нагрузка. Учащиеся во время занятий мало двигаются, долго сидят в одном и том же положении. Зачастую у учащихся возникает ослабление мышечной деятельности организма и увеличивается статическое напряжение в мышцах. Рекомендуются проводить физкультпаузы во время занятий , для поддержания здоровья студента, также рекомендуется проводить во время выполнения домашних заданий. Дома учащиеся повторяют уже знакомые упражнения физкультминуток во время выполнения ими домашних заданий.

Содержание. Физкультпауза – это форма активного отдыха при выполнении упражнений.

Целесообразно проводить физкультпаузы и физкультминуты, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание. Физкультминуты и физкультпаузы должны быть интересны и доступны учащимся.

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой.

Подвижные игры – это сознательная деятельность человека, характеризующаяся точным выполнением заданий, связанных с обязательными правилами.

Люди считают, что подвижные игры способствуют физиологическим процессам в организме и улучшению работы всех внутренних органов и систем.

С целью выяснения мнения студентов о физкультпаузах и физкультминутах мы провели анкетирование, в ходе которой выяснили, что:

73 % студентов считают проведение физкультпауз полезным, а остальные 27 % не видят в этом никакого смысла;

95% объектов исследования положительно относятся к физкультминутам во время занятий, остальные 5 % относятся отрицательно;

73% из 100 проводили физкультпаузы, физкультминут и подвижные игры;

27% не проводили физкультпаузы, физкультминуты и подвижные игры;

73% считают, что нужно проводить физкультпаузы, а также 96 % считают, что целесообразно проводить подвижные игры, остальные студенты считают это бесполезной тратой времени.

Заключение. Физкультминуты и физкультпаузы влияют на эмоциональное настроение человека, на восстановление умственной способности, препятствуют утомлению. Медики считают, что подвижные игры, физкультпаузы и физкультминуты, способствуют благотворным физиологическим процессам в организме и улучшению работы внутренних органов и систем. Такие студенты, меньше подвержены сезонным простудным заболеваниям и аллергиям

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОБ ШТАНГЕ И ГЕНЧИ

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

Научный руководитель – **Т.А. Самойлюк**, магистр педагогических наук,
старший преподаватель

Введение. Здоровье человека – важнейший жизненный ресурс. О его уровне и общем состоянии организма можно сделать вывод, исходя из данных каждой конкретной системы, в том числе путем проведения тестов.

Примером могут служить пробы Штанге и Генчи. Цель исследования – оценка уровня кислородного обеспечения, состояния дыхательных систем студентов, занимающихся преимущественно умственным трудом.

Содержание. С возрастом у людей отмечается снижение уровня физической активности ввиду таких объективных причин, как нехватка времени, нежелание тратить денежные средства на занятия в тренажерном зале, общая усталость и утомляемость. Современный уровень научно–технического прогресса привел к отсутствию необходимости заниматься физическим трудом, что в разы ограничило активность людей [1]. Для многих студентов уроки физической культуры – единственный способ поддержания организма в тонусе. Пониженный уровень двигательной активности имеет негативные последствия для всех систем организма, общего здоровья, а также работоспособности человека.

Пробы Штанге и Генчи относятся к гипоксическим. Главными их плюсами являются отсутствие необходимости использования какого–либо инвентаря, простота в исполнении и возможность самостоятельного проведения любым желающим для оценки собственного уровня натренированности организма.

Проба Генчи представляет собой задержку дыхания после максимального выдоха с последующим фиксированием времени такой задержки испытуемым. В норме величина пробы Генчи у здоровых мужчин и женщин составляет 25–40 с. Проба Штанге производится путем регистрирования времени задержки дыхания при наиболее глубоком вдохе [2, с. 91]. Нормальные показатели: 30–49 с.

Исследуемой группой для сбора показаний выступили студенты 1–3 курсов юридического факультета Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» в возрасте от 17 до 20 лет, всего 74 студента, в том числе 16 юношей и 58 девушек. Обработка материала осуществлялась с помощью стандартных статистических методов в компьютерной программе Excel.

Из результатов пробы Генчи (таблица 1) видно, что средние показатели у юношей выше, чем у девушек во всех возрастных группах. Наблюдается общее улучшение показателей с увеличением возраста, что обусловлено физиологическим развитием организмов в процессе роста. Так, у девушек прирост составляет в среднем 5,2 с, а у юношей – 3,2 с.

Таблица 1. Показатели проб Генчи.

Возраст \ Пол	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет
Мужской	29,2 с	30 с	31,3 с	32,4 с
Женский	23,2 с	25,3 с	27,1 с	28,4 с

Результаты пробы Штанге (таблица 2) иллюстрируют, что изменение показателей не столь плавно и стабильно, как при проведении пробы Генчи. Прирост показателей не то, что мал, но и вовсе отсутствует, наблюдается

регресс на возрастном этапе 17–20 лет как у девушек, так и у юношей. Считаем, что это может быть связано с уменьшением уровня физической активности при переходе на более старшие курсы обучения.

Таблица 2. Показатели проб Штанге.

Возраст \ Пол	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет
Мужской	61 с	53,3 с	60,5 с	58,2 с
Женский	43,3 с	42,7 с	35,8 с	40,8 с

Заключение. Анализ собранных данных показал, что почти у половины студентов показатель пробы Штанге находится в пределах удовлетворительных и хороших значений, а Генчи – ниже нормы. Данная информация указывает на низкий уровень физической подготовки большинства исследованных студентов юридического факультета, необходимость увеличения физических нагрузок и выделения определенного количества времени для самостоятельных занятий спортом вне занятий по физической культуре в рамках университетской программы. В противном случае, показатели будут находиться на том же уровне, если не регрессировать вовсе, что в будущем может привести к отрицательному эффекту на органы дыхательной системы и здоровье человека в целом.

Литература

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2015. – 620 с.
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова – Москва : изд-во Советский спорт, 2004. – Ч. 1. – 195 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЕ И КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ

Скоковец М.Р., 3 курс, юридический факультет,
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Вольский Д.И.**, магистр педагогических наук,
преподаватель

Введение. Известно, что в основе всех физиологических функций организма, обеспечивающих его взаимодействие с внешней средой, лежит движение. Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Одной из неперенных составляющих здорового образа жизни является оптимальный уровень двигательной активности.

Содержание. По утверждению многих специалистов двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового образа жизни человека, в основе которого лежит разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта.

Термин «двигательная активность» объединяет разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Наблюдающаяся в последние годы в силу высокой учебной нагрузки у большинства студентов недостаточная двигательная активность, обуславливает появление гипокинезии. Это значимый фактор риска в развитии различных заболеваний, снижении умственной и физической работоспособности человека.

Особую актуальность приобретает организация двигательной активности до 25-летнего возраста (до момента набора пика моторного потенциала), в период профессионального становления молодого человека, когда предъявляются высокие требования не только к умственной деятельности, но и физической работоспособности. Определение рационального двигательного режима различных возрастных контингентов уже давно привлекают внимание ученых и педагогов.

Наше исследование включало в себя опрос студентов юридического факультета дневной формы обучения в форме анкетирования с целью выяснения режима их двигательной активности. В анкетировании приняло участие 43 студента (юноши). Сравнительные результаты двигательной активности в учебное и каникулярное время имеют существенные различия. Наблюдается резкое снижение заинтересованности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каникулярное время. Это в первую очередь увеличение среди студентов на 7 % времени отведенное ими на сон, уменьшение времени на 35% отводимое на выполнение физических упражнений уменьшении. Это в свою очередь приводит к мысли о существенной значимости учебных занятий по физической культуре в вузе. Также нами было проведена на основании этого анкетирования сравнительная характеристика двигательной активности среди студентов различных медицинских групп. По результатам анкетирования студентов, было выявлено, что наименее активный образ жизни ведут студенты СМГ: они предпочитают пассивный отдых, чаще всех пользуются лифтом и используют транспорт на близкие расстояния; на сон отводят больше всех времени. Вторыми по показателям двигательной активности являются студенты основной группы: они также предпочитают пассивный отдых, регулярно пользуются лифтом и транспортом; на сон отводят наименьшее количество времени. Наиболее активны студенты, занимающиеся в спортивных секциях: предпочитают активный отдых, лифтом и транспортом практически не пользуются; спят достаточное количество времени. Но такая группа была самая малочисленная.

Данные наших исследований свидетельствует о том, что, находясь в специальной медицинской группе и тем более имея освобождение от занятий физической культурой неизбежно влечет за собой значительное снижение уровня двигательной активности. Возникает своеобразное противоречие: с одной стороны, двигательная активность – одна из непременных составляющих здорового образа жизни, средство укрепления здоровья, с другой — у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели двигательной активности по результатам анкетирования снижаются почти в 2 раза, в то время как им особенно необходимо укреплять свое здоровье.

Заключение. Наблюдения, проводившиеся на юридическом факультете, позволяют заключить, что величина двигательной активности студентов зависит практически только от особенностей организации обязательных занятий физической культурой и существенно снижается в каникулярное время. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой.

Литература

1. В.И. Ильич, Физическая культура студента. / В.И. Ильич.-изд. «Гардарики» - М., 2000.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - М.: Лань, 2004. - 160 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин - тов физ. культ. - М., 1991.
4. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Усатов А.Н., Вороноин И.Ю., Балышева Н.В. Сравнительный анализ величины и характера двигательной активности студентов Вузов // Современные проблемы науки и образования.- 2015.-№2-2.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ КОМПОНЕНТОВ В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНА В ДЛИНУ

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

Научный руководитель – **А.А. Зданевич**, кандидат педагогических наук,
доцент.

Введение. Уровень результатов современного спорта заставляет уделять особое внимание разным видам методик подготовки спортсмена. В Беларуси есть ряд приоритетных видов спорта, в которых национальные атлеты достигли серьезных результатов не только в стране, но и на международной арене. В последние десятилетия в лёгкой атлетике можно

отметить ряд достижений в прыжках в длину и в высоту, как среди женщин, так и мужчин.

Необходимо отметить высокие результаты среди мужчин в прыжках в длину и тройным (А. Главацкий, А. Коваленко, Д. Плотницкий).

Особые перспективы, на наш взгляд, у белорусских спортсменов есть в прыжках в длину. В подготовке прыгуна в длину тренер уделяет внимание развитию таких двигательных свойств, как сила, быстрота, гибкость и ловкость, но особое внимание уделяется прыгучести.

Содержание. Прыгучесть – это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

В ходе исторического развития спорта и специальных исследований смысловое содержание этого понятия развивалось и уточнялось. Первые отечественные авторы, занимавшиеся вопросами прыжков Б.А. Котов (1917), А. Любимов (1927). Их исследования сегодня не раскрывают сущности понятия, но для понимания проблемы имеют огромное значение. В те времена авторитетные ученые относили прыгучесть к природным качествам.

Впервые серьезная попытка раскрыть смысловое содержание прыгучести была сделана в 1939 г. Клименко В.С., который охарактеризовал прыгучесть, как сочетание силы и правильной координации всех усилий при отталкивании. Позднее прыгучесть определялась, как способность спортсмена сделать толчок быстро и сильно (Л.С. Хоменков, 1965 г.).

В книге «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов» В.Д. Полищук отмечает: «Прыгучесть это – способность прыгуна выполнять отталкивание со скоростью, которая обеспечивает подъем центра массы тела на определенную высоту» [2, с. 16]. В тоже время, по мнению В.С. Фарфеля, прыгучесть является комплексным качеством двигательной деятельности, в основе которого лежит сочетание силы и скорости мышечных сокращений при сохранении оптимальной амплитуды движений [4, с. 60].

Серьезно дополняет теорию и практику подготовку легкоатлетов–прыгунов В.Б. Попов, который отмечает специфические особенности проявления прыгучести:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям [3, с. 31].

В ряде исследований выявлена возрастная динамика развития скоростно–силовых способностей, у школьников определены периоды наиболее интенсивного и замедленного роста показателей качества и

проведен анализ взаимосвязи уровня развития скоростно–силовых качеств, к которым относятся прыгучесть, и показателей, оказывающих влияние на развитие этого качества.

Гончаровым Н.Н. впервые приведены данные, характеризующие уровень развития скоростно–силовых способностей, к которым относится прыгучесть, детей разного возраста. Автор наблюдал резкое возрастание этого уровня в 12–15 лет. Согласно исследованиям, осуществленным В.С. Фарфелем, развитие скоростно–силовых качеств, к которым относится прыгучесть, начинается с 8 лет и продолжается до 14–15 лет. С.И. Филатовым (1966) отмечены изменения уровня развития скоростно–силовых качеств, к которым относится прыгучесть, у школьников в возрасте от 7 до 17 лет.[1, с. 78].

В раннем возрасте довольно сложно распознать сенситивные периоды, однако наряду с этим нужно успеть вовремя начать формировать навыки, давшиеся природой. Важным является создание необходимых условий, при которых дети смогут проявить свои способности. Ловкость, быстрота, динамическая и статическая сила умеренно формируются в возрасте пяти лет. Также в этот период получают развитие и два главных движения – прыжок и равновесие. Прыгучесть является одним из важнейших компонентов прыжка. Это качество – довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

Важные компоненты прыгучести – сила и быстрота мышечных сокращений. Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз – к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры, и характер работы меняется на преодолевающий. Важным фактором, обуславливающим развитие прыгучести, являются особенности морфофункционального состояния суставно–связочного и мышечного аппаратов. Растяжимость, эластичность, упругость мышечных волокон во многом определяют их сократительные способности. Скорость нарастания напряжения в мышечных волокнах влияет на число активируемых двигательных единиц. Чем больше их вовлечено в работу, тем большее напряжение они могут развить.

Нервно–психическое и эмоциональное состояние также оказывает определенное воздействие на проявление прыгучести. При устойчивом нервно–психическом состоянии, при концентрации волевых усилий спортсменов, как правило, достигает более высоких результатов. На эмоциональное состояние атлета могут воздействовать соревновательная атмосфера, уровень подготовленности соперника, поведение зрителей, состояние материально–технической базы. Положительные эмоции стимулируют все функции организма, повышают работоспособность.

Один из важных факторов развития прыгучести – степень проявления физических и координационных качеств. Известно, что на начальных этапах тренировки уровень развития силы – важная предпосылка для увеличения показателей взрывной силы – одного из основных компонентов прыгучести. Быстрота движений во многом определяется сократительными способностями мышц. Выносливость – также необходимое условие для развития и совершенствования прыгучести как длительного целенаправленного процесса.

Заключение. Различные виды спорта имеют свои методики и свой подход к развитию прыгучести. Рассматривая методики тех видов спорта, в которых прыгучесть является важной составляющей: баскетбол, легкая атлетика и волейбол. Баскетбольные методики являются самыми эффективными, поскольку прыгуны–легкоатлеты, которые использовали их в своей подготовке к соревновательному сезону, имели значительный прогресс в результатах своей деятельности.

Литература

1. Гончаров Н. Н. Теория и практика физической культуры / Н. Н. Гончаров. М. : ФиС, – 154 с.

2. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. – М. : 2009. – 144 с.

3. Попов В. Б. Прыжок в длину с разбега / В. Б. Попов. – М. : ФиС, 1962. – 118 с.

4. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : ФиС, 1975. – 200 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В ЖИЗНИ АСТМАТИКА

Сычик М. С., 1 курс, филологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Что такое астма? Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей с участием разнообразных клеточных элементов. По оценкам ВОЗ, 235 миллионов человек страдают от астмы. Для лечения используются симптоматические препараты, предназначенные для купирования приступа, и препараты базовой терапии, воздействующие на патогенетический механизм заболевания.

Содержание. Клиническая картина. Основными симптомами бронхиальной астмы являются эпизоды одышки, свистящие хрипы, кашель и заложенность в грудной клетке.

Приступ удушья – наиболее типичный симптом астмы. Характерно вынужденное положение (часто сидя, держась руками за стол) поза больного с приподнятым верхним плечевым поясом, грудная клетка приобретает

цилиндрическую форму. Больной делает короткий вдох и без паузы продолжительный мучительный выдох, сопровождаемый дистанционными хрипами. Дыхание происходит с участием вспомогательной мускулатуры грудной клетки, плечевого пояса, брюшного пресса. Межрёберные промежутки расширены, втянуты и расположены горизонтально. Перкуторно определяется коробочный лёгочный звук, смещение вниз нижних границ лёгких, экскурсия лёгочных полей едва определяется.

У некоторых пациентов единственным триггером приступа является физическая активность. Приступ обычно развивается через 5–10 мин после прекращения нагрузки и редко – во время нагрузки. Пациенты иногда отмечают длительный кашель, который самостоятельно проходит в течение 30–45 мин. Приступы чаще провоцируются бегом, имеет значение при этом вдыхание сухого холодного воздуха. В пользу диагноза бронхиальной астмы говорит прекращение приступа после ингаляции β_2 -агонистов или предотвращение симптомов благодаря ингаляции β_2 -агонистами до нагрузки. Основным методом диагностики – тест с 8-минутным бегом.

Но современная лекарственная терапия без достаточной физической тренировки при астме с возрастом приведет к ухудшению функции легких. Лечебная гимнастика при бронхиальной астме может быть полезна пациентам любого возраста, с разными формами и стадией заболевания. Главное – правильный подбор комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений пациента.

Физические упражнения при астме способствуют повышению вентиляции легких и улучшению газообмена. Физкультура помогает улучшить кровообращение в легких, препятствует развитию эмфиземы, способствует восстановлению эластичности и подвижности грудной клетки, улучшает дренажную функцию бронхов. Известно, что при бронхиальной астме вследствие нарушения механики дыхания и хронической нехватки кислорода нарушается функция других органов, прежде всего сердечно-сосудистой системы. Регулярные физические тренировки оказывают нормализующее влияние на кровообращение, повышают утилизацию кислорода тканями.

Лечебная физкультура при астме преследует основные цели:

1. Улучшение функции дыхательных мышц и подвижности грудной клетки;
2. Нормализация механики дыхания;
3. Улучшение дренажа бронхов при повышенной продукции бронхиальной слизи;
4. Общая аэробная тренировка, повышение физической выносливости;
5. Улучшение психологического состояния и качества жизни пациента.

Для укрепления дыхательной мускулатуры, улучшения вентиляции разных отделов легких и дренажной функции бронхов применяют специальный комплекс дыхательных упражнений.

Основной перечень дыхательных упражнений выполняемых при приступе астмы:

1. Диафрагмальное дыхание. Исходное положение, полулежа на спине (с подложенной высокой подушкой). Спокойно вдыхать через нос, поднимая живот; выдох ртом, живот при этом немного втягивается.
2. Исходное положение, сидя на стуле, с опорой на спину. На вдохе поднять согнутые в локтях руки к плечам; делая выдох, свести руки на груди.
3. Исходное положение, сидя на стуле. На вдохе развести руки в стороны; на выдохе наклониться вперед–вниз, опустив руки к полу. (Упражнения повторяют по 5–6 раз, не допуская переутомления пациента.)

Заключение. Бронхиальная астма – не приговор. Средства ЛФК, дыхательных упражнений возбуждая дыхательные центры, способствуют улучшению вентиляции и газообмена. Целью этих действий при бронхиальной астме являются:

- облегчение откашливания
- увеличение эластичности грудной клетки
- обучение правильному ритму дыхания

Нужно следить за своим питанием, развивать свои физические качества с помощью плавания, бега, физических нагрузок и так далее. Большинство взрослых и детей с астмой могут вести нормальную жизнь при условии, что они строго следуют советам врачей, выполняют физические упражнения и принимают лекарства по лечебному плану.

Литература

1. Фадеев, П.А. Бронхиальная астма / Фадеев, П.А. М.: Оникс, 2014 – 160с.
2. Епифанова, В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Епифанова, В.А. М.: Медицина, 1990 – 343с.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

Таранович Д.Л., 2 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. На сегодняшний день особая роль в сложном процессе формирования индивидуальности человека принадлежит физической культуре, создающей фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивая внутренние гарантии продуктивности учебно–воспитательной деятельности. Поэтому одной из основных задач физического воспитания является сформированная потребность студента в занятиях физической культурой и спортом. Однако, кроме укрепления здоровья, важны также и подкрепляющие его мотивы: обеспечение потребности в движении; приобретение дополнительных знаний, умений и

навыков; улучшение работоспособности и двигательных качеств; расширение физических возможностей студентов с целью улучшения их качества жизни [1, с. 144].

Содержание. По мнению М. Я. Виленского, многие студенты не воспринимают физическое воспитание, как учебную дисциплину, которая имеет свое научно–практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера [2, с. 47]. Осознанная направленность личности на занятиях физической культурой и спортом является одним из основополагающих элементов формирования физической культуры в современном обществе. Именно она определяет поведение личности, отношение к себе и окружающим. [3, с. 2]. Эффективность занятий по физической зависит от осознанного понимая молодежью цели физической культуры и личностную ценность таких занятий.

Неумение вызывать и целенаправленно поддерживать положительные эмоции в процессе проведения физкультурных и спортивных занятий отбивают у студентов естественный интерес к занятиям физической культурой и спортом. Необходим поиск оптимальных методов организации занятий, которые могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой. Задача теории физического воспитания и психологии спорта – опираясь на положительные эмоции, оптимизировать условия проведения занятий таким образом, чтобы занимающиеся могли выполнять предполагаемые им нагрузки на фоне удовольствия [2, с. 46].

На уровень физической нагрузки студента в процессе занятия оказывает влияние его психоэмоционального состояния. К основным составляющим психоэмоционального состояния относят самочувствие, активность и настроение.

Самочувствие – это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей, чувств и пр. Самочувствие может быть (плохое/ хорошее, бодрость / недомогание), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность – это всеобщая характеристика живых существ, которая строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма.

Настроение – достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов.

Всем известно, что настроение может быть как хорошим, так и плохим. Интересен тот факт, что одни люди при плохом настроении не

будут испытывать никакого желания заниматься, а другие – наоборот займутся спортом, дабы отвлечься от своих проблем. Настроение студента на занятиях физической культуры зависит от многих факторов:

- Погода
- Климат
- Физическая подготовка студента
- Условия, в которых проходят эти самые занятия
- Взаимоотношения в коллективе
- Отношение преподавателя
- Отношения в семье/с подругой и другие социальные факторы.

Студент никогда с охотой не будет заниматься физкультурой, пока атмосфера в коллективе его угнетает и вызывает отрицательные эмоции. Лучшим стимулом к продуктивным занятиям физкультурой является теплая, дружеская атмосфера, в которой есть место поддержке и пониманию.

Мы провели анкетирование среди студентов 2 курса социально-педагогического факультета. На вопрос, «Влияет ли ваше настроение на уровень нагрузки во время занятий физической культурой?», были предложены следующие ответы: а) Да, влияет. При хорошем настроении с радостью занимаюсь на паре. Когда у меня плохое настроение, я не испытываю желания идти на физическую культуру.

б) Уровень нагрузки во время занятий не зависит от моего настроения.

в) В зависимости от ситуации.

По итогам анкетирования было выявлено: большинство студентов (84%) считают, что их настроение влияет на уровень физической нагрузки во время занятий, у 9% уровень нагрузки не зависит от настроения и оставшиеся 7% думают, что это зависит от ситуации.



Заключение. Таким образом, настроения студентов влияет на уровень физической нагрузки в процессе занятий. Оно зависит от самочувствия, интереса студентов к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному занятию, от оценок их деятельности, настроения, от самой личности преподавателя. Я считаю, что использование такой системы организации занятий и способов воздействия, которые отвечают гуманистическому принципу «побуждать, а не понуждать», будут усиливать интерес обучающихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог. Благоприятный эмоциональный фон на занятиях и понимание значимости спорта в жизни человека – сформирует у студентов желание с удовольствием посещать уроки физической культуры.

Литература

1. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

2. Виленский, М. Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М. Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты : сб. науч. тр. – М.–Харьков, 1990. – С. 44–47.

3. Пономарёв, Н. И. О формировании потребности человека в физкультурно–спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н. И. Пономарёв, В. М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. – М., 1988. – Вып. 10. – С. 2–4.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

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

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

Введение. В условиях интеграции отечественной высшей школы в европейскую систему высшего образования значительно возрастает роль технологического развития физической культуры, так как только своевременная смена педагогических технологий может обеспечить повышение качества физической культуры в целом.

Основная ошибка сделанных шагов в модернизации физической культуры – их абстрактный характер. В новых условиях вузы продолжают действовать в рефлексивном режиме, ориентируясь, главным образом, на проблемы ресурсного обеспечения учебного процесса, в меньшей степени занимаясь обоснованием стратегии развития физической культуры.

Поэтому сегодня необходимо критически переосмыслить современную теорию и практику физкультурного образования студентов.

Содержание. Специалисты по физической культуре все чаще пользуются терминами «инновационная технология», «авторская программа», «экспериментальная методика», а также различные сочетания этих слов. Сегодня наблюдается повышение интереса специалистов по физической культуре к разработке новых вариантов педагогического процесса, в описании и распространении своего опыта.

Появление и распространение инновационных технологий в физической культуре носит преимущественно стихийный характер и часто сопровождается созданием вокруг некоторых из них искусственной атмосферы ажиотажа и сенсационности.

Одной из инновационных технологий в сфере физического воспитания в школах и высших учебных заведениях, как показал опрос студентов социально-педагогического факультета является дыхательная гимнастика. Во-первых дыхательная гимнастика не требует материальных затрат, а во-вторых не является травмоопасным видом спорта.

Дышать правильно – значит дышать глубоко. Вроде всё логично: вдыхаешь больше воздуха – организм получает больше кислорода. На самом деле глубокое дыхание не тренирует мышцы, которые обеспечивают дыхание. К тому же при глубоком вдохе организм теряет определённое количество углекислого газа, необходимого для нормального функционирования организма.

Гимнастика Стрельниковой А.Н. построена по принципу дыхания при сжатых лёгких. Самое главное в гимнастике – короткий мощный вдох, при котором лёгкие не расширяются, а сжимаются. При этом воздух заполняет их от верхушек до низа, проходя в самые дальние уголки.

При правильном применении и достаточном упорстве гимнастика А.Н.Стрельниковой помогает укрепить организм, восстанавливает обмен веществ, позволяет справиться со стрессом, снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает память, возвращает остроту зрения и слуха.

Благодаря ежедневным занятиям дыхательной гимнастикой можно избавиться от нейродермита, псориаза и других заболеваний кожи. Она активизирует кровообращение соединительной ткани. Исследования эффективности дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой показало, что у неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость лёгких возрастает на 10-15%.

Однако при сильной близорукости, глаукоме, при очень высоком артериальном давлении дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой противопоказана. Также не следует выполнять парадоксальную гимнастику в сочетании с другими дыхательными упражнениями и йоговской гимнастикой.

Многие упражнения направлены на поднятие иммунных свойств организма, релаксацию при стрессовых ситуациях. Несложные упражнения

помогают избавиться от астмы, пневмонии, бронхитов, почечнокаменной болезни, ишемии, аритмии и многих других недугов.

Выводы. На Востоке дыханию придают огромное значение: считается, что оно задает основные ритмы организма, синхронизирует работу всех внутренних органов и систем, насыщая энергией и кислородом каждую клеточку тела, повышает иммунитет и способность адаптироваться к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Человек, освоивший дыхательные упражнения, защищён от любых недугов. Делать дыхательную гимнастику предпочтительно на свежем воздухе. Одежду выбирайте из натуральных тканей, свободную и удобную. Упражнения доступны для людей любого возраста – от детей до глубоких стариков.

Литература

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов. - М.: Владос, 1998. - 608 с.
2. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. - М.: Сов.спорт, 1989. - 32 с.
3. Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики. - М.: Творческая педагогика, 1993. - 66 с.

СЕКЦИЯ 4. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

ИССЛЕДОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ СМГ

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

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

Введение. Мы не можем существовать без кислорода. От него зависит деятельность организма. Кислород требуется для образования энергии, необходимой для осуществления различных видов активности. Мышечная деятельность, требующая проявления выносливости, зависит от доставки достаточного количества кислорода к мышцам и адекватного клеточного его потребления. Целью исследования является изучение дыхательной системы у студентов специальной медицинской группы. Рассмотрим, как функционирует дыхательная система в условиях физических нагрузок и как она может ограничивать мышечную деятельность. Наконец, изучим, какую роль играет респираторная система в проявлении физической активности и подбора физических упражнений для студентов СМГ.

Содержание. Специальная медицинская группа (СМГ) – студенты, которые на основании мед. заключения не могут заниматься физкультурой по общепринятой программе. Они занимаются по другой программе с меньшей физической нагрузкой и упражнениями.

Мы исследуем дыхательную систему человека – совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека (газообмен между вдыхаемым атмосферным воздухом и циркулирующей по малому кругу кровообращения кровью). Чтобы изучить систему дыхания человека с СМГ необходимо для начала оценить его кардиореспираторную выносливость.

Кардиореспираторная выносливость представляет собой способность организма выдерживать продолжительную физическую нагрузку. Эта выносливость тесно связана со способностью организма поставлять достаточное количество кислорода для удовлетворения потребностей активных тканей. При физической нагрузке потребление O_2 и продукция CO_2 возрастают в среднем в 15–20 раз. Одновременно усиливается вентиляция и ткани организма получают необходимое количество O_2 , а из организма выводится CO_2 .

Каждый человек имеет индивидуальные показатели внешнего дыхания. В норме частота дыхания варьирует от 16 до 25 в минуту, а дыхательный объем – от 2,5 до 0,5 л. При мышечной нагрузке разной мощности легочная вентиляция, как правило, пропорциональна интенсивности выполняемой работы и потреблению O_2 тканями организма. У нетренированного человека при максимальной мышечной работе минутный объем дыхания не превышает $80 \text{ л} \cdot \text{мин}^{-1}$, а у тренированного может быть $120\text{--}150 \text{ л} \cdot \text{мин}^{-1}$ и выше. Кратковременное произвольное увеличение вентиляции может составлять $150\text{--}200 \text{ л} \cdot \text{мин}^{-1}$. В соответствии с энергетической оптимизацией дыхательного цикла повышение вентиляции при физической нагрузке происходит за счет различного соотношения частоты и глубины дыхания. При очень высокой легочной вентиляции поглощение O_2 дыхательными мышцами сильно возрастает. Это обстоятельство ограничивает возможность выполнять предельную физическую нагрузку. Окончание работы вызывает быстрое снижение вентиляции легких до некоторой величины, после которой происходит медленное восстановление дыхания до нормы. При этом у тренированных людей при высокой частоте дыхания растет и его глубина. Это наиболее рациональный способ срочной адаптации дыхательного аппарата к физической нагрузке. У студентов специальной медицинской группы увеличение легочной вентиляции при работе происходит преимущественно за счет учащения дыхания. Чтобы улучшить показатели системы дыхания проводятся дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения – подразделяются на динамические и статические. Динамические – сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища, статические – осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц. Выделяют общие и специальные дыхательные упражнения. Задачи общих – улучшение легочной вентиляции

и укрепление основных дыхательных мышц. Специальные дыхательные упражнения используются как средство профилактики и борьбы с легочными осложнениями, последствиями общей гипоксии.

Эти упражнения улучшают физическое состояние студентов и помогают им оставаться в форме, на сколько это возможно.

Выводы. Как правило, у студентов в СМГ дыхательная система развита не так хорошо, как у студентов в обычной или подготовительной группе, однако это всё зависит от заболеваний, из-за которых данный студент был распределён в СМ. Чтобы развить дыхательную систему необходимо проводить нормированные физические нагрузки, соответствующие подготовке и выносливости студента. Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов специальных медицинских групп является основной задачей физических упражнений в период обучения.

Литература

1. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. Изд-во «Олимпийская литература», 1997 – 504 с.
2. Покровский В. М., Коротько Г. Ф. Физиология человека. Москва. – «Медицина». – 2003. – 656 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Анисенко Я.А., 2 курс, географический факультет
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. Молодежь в современном обществе наиболее динамично развивающееся звено и поэтому состояние здоровья и образ жизни молодых людей является одной из главных предпосылок развития Беларуси. Но при рассмотрении текущего состояния здоровья молодых людей можно констатировать тот факт, что в области здоровья молодежи существует реальная угроза развития социума нашего государства. На сегодняшний день формирование здорового образа жизни является одним из основных направлений государственной молодежной политики. К основным элементам организационной работы по направлению формирования здорового образа жизни молодежи относится содействие деятельности молодежных организаций, осуществляющих профилактику наркомании в подростковой и молодежной среде. Значительное место в деятельности органов государственной молодежной политики занимает поддержка проектов, программ студенческих социальных, педагогических отрядов, деятельность которых направлена на работу со школьной, учащейся и студенческой молодежью по формированию здорового образа жизни молодежи. Данное направление также включает содержание, поддержку и помощь в

техническом оснащении деятельности учреждений профилактики девиантного поведения молодежи.

В современном мире проблемы поддержания здорового образа жизни выходят на первый план. Проблемы употребления психотропных веществ среди молодых людей набирают все большие обороты. Все чаще в СМИ слышна ужасающая статистика смертности от употребления психоактивных веществ. На сегодняшний день данные проблемы требуют немедленного разрешения и для их решения требуются уверенные шаги со стороны государства. Данные проблемы получили свое распространение под влиянием современных тенденций моды. Все чаще в масс-медиа мы видим рекламу табачной и алкогольной продукции. В художественных фильмах чаще встречаются сцены с употреблением наркотических веществ. Все это откладывается в подсознании молодых людей, которые наблюдают за этим с экранов телевизоров или мониторов.

Содержание. Цель работы – исследование образа жизни молодежи, выяснение текущего состояния и факторов формирования здорового образа жизни студентов.

Методы исследования: наблюдение, опрос, анкетирование.

Выяснению вышеназванных аспектов было посвящено анкетирование студентов. Контингент участников включал 60 студентов географического факультета, обучающихся на 1 – 3 курсах. Вопросы, посредством которых проводилось исследование, касались:

- исходного уровня физической активности студентов, их основных двигательных предпочтений, физкультурно-спортивных интересов;
- знаний студентов о сущности здоровья и факторах его сохранения и укрепления, но и показатели самооценки здоровья, отношения к нему, и оценку собственного образа жизни с точки зрения его влияния на здоровье, а также основных источниках получения соответствующей информации;
- подверженности студентов табакокурению, злоупотреблению алкоголем, соответствующих предпочтений, отношению к запретительным мерам и штрафным санкциям и т.п. Анализ результатов анкетирования позволил составить достаточно ясную картину относительно показателей здорового образа жизни студенческой молодежи.

По самооценке большинства студентов их здоровье можно назвать хорошим (43,7%) или средним (42,0%); граничные оценки дали только 14,3% респондентов, причем 13,2% – оценили данный показатель максимально высоко («очень хорошее здоровье») и лишь 1,1% – максимально низко (соответственно, «очень плохое здоровье»). Высокие оценки состояния здоровья в большей степени характерны для студентов 1 и 3 курсов (от 41,7% до 52,9%), средние – для студентов 2 курса (52%). Значительная часть опрошенных (83,3%) утверждают, что следят за своим здоровьем, в том числе, 27,0% уверены в этом.

Об оптимальном двигательном режиме справедливо говорить только для трети студентов (33,5%), которые ежедневно (13,2%) или через день (21,3%)

занимаются физическими упражнениями для поддержания и укрепления здоровья. Еще треть респондентов физическими упражнениями, в том числе, в оздоровительных целях, не занимаются вообще (32,1%), остальные делают это эпизодически (1 раз в неделю и реже).

Подавляющее большинство респондентов не привержены вредной привычке табакокурения: 88,5% из них не курят и никогда не курили и еще 5,2% курили ранее, но в настоящий момент не курят. Больше всего «курильщиков» среди студентов 3 курса (11,7%), меньше всего – на первом курсе (2,0%). Среди второкурсников отмечено и наибольшее количество опрошенных, ранее бросивших курить (8,0%).

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что оптимальный двигательный режим (ежедневные занятия физической культурой и спортом продолжительностью от 30 минут до одного часа) характерен только для седьмой части студентов. Следовательно, работа по популяризации здорового образа жизни и вовлечению студентов в занятия оздоровительной физической культурой является актуальной и требует специальной организации. При этом целесообразна разработка системы мер по повышению эффективности использования физкультурно–спортивной базы университета как одного из наиболее популярных среди студентов мест занятий физической культурой и спортом. Кроме того, важнейшим направлением работы видится просвещение учащихся в области параметров оптимального двигательного режима (периодичность, длительность, интенсивность занятий), способов эффективного использования средств физической культуры и спорта в целях здоровьесбережения, а также основ самостоятельных занятий физической культурой и спортом и рациональной организации свободного времени. Результаты мониторинга свидетельствуют о, в целом, благополучной (относительно приверженности вредным привычкам) обстановке в студенческой среде. Перспективным в профилактике вредных привычек среди студентов и в борьбе с ними может стать акцентирование внимания учащихся на антитабачной и антиалкогольной рекламе, причем важно более эффективно использовать в этих целях потенциал Интернет–пространства.

Анализ результатов мониторинга позволил сделать ряд выводов и, на их основе, тезисно определить направления работы по оптимизации образа жизни студентов:

- необходимо проведение дальнейших исследований с целью определения причин существенных различий в количестве студентов – учащихся разных факультетов и курсов, положительно оценивающих собственное состояние здоровья, образ жизни и пр.;
- важнейшим содержанием просвещения студентов должна стать информация о том, каким образом необходимо следить за своим здоровьем, какими сведениями в данном аспекте необходимо обладать. Кроме того, необходимо популяризировать среди учащихся регулярность медицинских обследований;

– большую важность имеет формирование ценностного, деятельностного отношения студентов к своему здоровью и ЗОЖ; в данной связи целесообразно акцентировать внимание студентов на социальной рекламе как потенциально эффективном механизме формирования у молодежи необходимых убеждений.

Литература

1. Ананьев А. С., Смирнова О. В., Ананьев Ю. С. Формирование ценностей здорового образа жизни старших подростков // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4106–4110. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/85822.htm>.
2. Гребенников О. В., Толстик А. О. Формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С. 43–46. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56410.htm>.
3. Шехтман А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи как процесс социальной адаптации // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 11 (ноябрь). – С. 46–50. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14306.htm>.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Белюк А.О., 2 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

Введение. Одним из важнейших показателей здоровья является функциональное состояние организма. Оно характеризует возможность адаптации организма к изменяющимся условиям внешней среды и отражает влияние двигательной активности на физическое и психическое состояние человека. Для определения состояния здоровья и реакции организма человека на воздействие дозированных физических нагрузок важно проводить оценку его функционального состояния, в частности кардиореспираторной системы.

Содержание. Кардиореспираторная система – это система, состоящая из сердечно–сосудистой системы и системы дыхания. Данная система является наиболее чутким индикатором физиологического состояния организма и с её изучения обычно начинаются исследования различных форм и методов профилактики. Кардиореспираторная система определяет физическую работоспособность, её состояние, поскольку обычные физические нагрузки имеют аэробный характер и зависят от функционирования системы транспорта кислорода. С другой стороны, распространенность заболеваний сердечно–сосудистой системы диктует приоритетную необходимость её изучения. Поэтому при массовых

диспансерных профилактических осмотрах оценка аэробной мощности организма становится обязательной процедурой. Поскольку кардиореспираторная система является совокупностью двух различных систем, стоит рассмотреть каждую из них более детально, что бы лучше понимать важность и организацию данной системы.

Сердечно–сосудистая – система органов, которая обеспечивает циркуляцию крови по организму человека и животных. Движение жидкости по сердечно–сосудистой системе дополняет лимфатическая система. В состав сердечно–сосудистой системы входит сердце – орган, который заставляет кровь двигаться и кровеносные сосуды – полые трубки, по которым она движется. Сердечно–сосудистая система выполняет многие функции, в том числе питания, защиты и удаления шлаков. Она должна взаимодействовать с каждой клеткой организма и немедленно реагировать на любое изменение условий внутренней среды, чтобы обеспечивать максимальную эффективность функционирования всех систем организма. Даже когда человек отдыхает, сердечно–сосудистая система не прекращает работу, удовлетворяя потребности тканей тела. Во время мышечной деятельности количество требований, предъявляемых к ней, возрастает, как и увеличивается потребность в их скорейшем удовлетворении.

Капиллярная кровь, прокладывая свой путь между клетками организма, доставляя кислород и питательные вещества и собирая продукты обмена веществ, возвращается через большие вены – верхнюю и нижнюю полые вены – в правое предсердие. В эту камеру поступает вся дезоксигенированная кровь. Из правого предсердия кровь, проходя через правое атриовентрикулярное отверстие, попадает в правый желудочек, который перекачивает кровь через раскрытый полулунный клапан в легочные артерии, откуда она поступает в правое и левое легкое. Таким образом, правая часть сердца представляет собой легочную часть кровообращения, которая посылает прошедшую через весь организм кровь в легкие для реоксигенации. Получив свежую порцию кислорода, кровь покидает легкие через легочные вены и возвращается в левое предсердие сердца. В эту камеру поступает вся оксигенированная кровь. Из левого предсердия кровь через раскрытый атриовентрикулярный левый митральный клапан поступает в левый желудочек. Оттуда она попадает в аорту, а затем ко всем тканям организма. Левая часть сердца называется системной. Она получает оксигенированную кровь из легких и снабжает ею все ткани организма.

Потребность в кислороде активных мышц резко возрастает во время физической нагрузки: используется больше питательных веществ; ускоряются метаболические процессы, поэтому возрастает количество продуктов распада. При продолжительной нагрузке, а также при выполнении физической нагрузки в условиях высокой температуры повышается температура тела. При интенсивной нагрузке увеличивается концентрация ионов водорода в мышцах и крови, что вызывает снижение рН крови. Во

время нагрузки происходят многочисленные изменения в сердечно-сосудистой системе. Все они направлены на выполнение одного задания: позволить системе удовлетворить возросшие потребности, обеспечив максимальную эффективность ее функционирования. Чтобы лучше понять происходящие изменения, необходимо более внимательно рассмотреть определенные функции сердечно-сосудистой системы. Следует изучить изменения всех компонентов системы, обратив особое внимание на частоту сердечных сокращений; систолический объем крови; сердечный выброс; кровоток; артериальное давление; кровь.

Мы не можем существовать без кислорода. От него зависит деятельность организма и кислород требуется для образования энергии, необходимой для осуществления различных видов активности. Мышечная деятельность, требующая проявления выносливости, зависит от доставки достаточного количества кислорода к мышцам и адекватного клеточного его потребления. Вместе с тем вследствие метаболических процессов, происходящих в активных мышцах, образуется другой газ – диоксид углерода, который в отличие от кислорода токсичен. Для нормальной клеточной деятельности требуется кислород; с повышением уровня диоксида углерода нормальная деятельность нарушается. Всю работу по обеспечению организма адекватным количеством кислорода и выведению из него CO₂ выполняет дыхательная система. Как известно, сердечно-сосудистая система обеспечивает транспорт этих газов. Кроме того, дыхательная система доставляет кислород в наш организм и выводит из него избыток диоксида углерода.

Самым идеальным вариантом регуляции дыхания при выполнении физической нагрузки был бы тот, который позволил бы оптимизировать способность выполнять работу. К сожалению, это не всегда случается. При выполнении физической нагрузки могут возникать различные проблемы, связанные с дыханием, отрицательно влияющие на уровень мышечной деятельности. Одышку при выполнении физической нагрузки очень часто испытывают физически плохо подготовленные люди, которые пытаются работать с интенсивностью, приводящей к значительному повышению уровня артериального диоксида углерода и концентрации H⁺. Оба эти стимула посылают сигналы в дыхательный центр увеличить частоту и глубину вентиляции. Вместе с тем имеются данные, что легочная вентиляция может быть лимитирующим фактором при выполнении максимальной изнурительной физической нагрузки высокотренированными спортсменами. По мнению некоторых ученых, усиленное дыхание в течение нескольких часов может привести к истощению запасов гликогена и утомлению дыхательных мышц.

Заключение. В данной работе рассмотрена кардиореспираторная система, её составляющие и особенности. Можно сделать вывод, что кардиореспираторная система является важнейшей составляющей при исследованиях различных форм и методов профилактики, поскольку данная

система является наиболее чутким индикатором физиологического состояния организма.

Литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте /И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192с.
2. Библиофонд – Кардиореспираторная система и её функции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=799705>. Дата доступа: 6.11.2018.

САМООЦЕНКА СТУДЕНТАМИ–ПЕРВОКУРСНИКАМИ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Богдан А. А., Головчик К. В., Скварчевская А. И., Ульдинович, Т. П.
I курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)
Научный руководитель – **К. С. Тристенъ**, кандидат медицинских наук, доцент

Введение. Высшей национальной ценностью государства является здоровье населения [3]. В нашей стране здоровью населения уделяется большое внимание. В статье 1 Закона Республики Беларусь «О здравоохранении» отмечено, что «...охрана здоровья населения это совокупность политических, экономических, правовых, социальных, культурных, научных, экологических, медицинских, санитарно–гигиенических и противоэпидемических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья настоящего и будущих поколений людей» [5]. В настоящее время активно ведутся исследования, разрабатываются новые инновационные методики охраны и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни, исключая факторы риска заболеваний органов и систем организма, необходим для общего здоровья человека [1].

Наряду с физическим, различают социальное, духовно–нравственное, личностное, интеллектуальное, эмоциональное здоровье. Здоровый образ жизни создает для человека особую микросреду, в которой возникают реальные возможности для высокой творческой самоотдачи, учебной активности и более полного раскрытия психофизиологического потенциала личности. Здоровый образ жизни предполагает использование типичных форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Тем самым обеспечивается успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций, независимо от экономических, политических и социально–психологических ситуаций в стране [4].

Приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.03.2011 года № 335 утверждена «Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года». Это государственная стратегия

общественного здоровья, которая базируется на профилактической медицине, приоритетах культуры здоровья и здорового образа жизни [3].

Разработчики Концепции использовали Резолюцию EUR / RC 48 /R5, принятую на 48-ой сессии Европейского регионального Комитета ВОЗ, Копенгаген, Дания, 14–18.09. 1998 года, в которой раскрывалась политика достижения здоровья для всех в Европейском регионе в XXI столетии.

Содержание. Молодежью зачастую не выполняются элементарные требования по сохранению собственного здоровья из-за нежелания их выполнять или неосведомленности о факторах риска заболеваний. В то же время, рост учебной нагрузки, высокие требования к качеству образования, стремление молодежи обеспечить себе социальный статус требуют мобилизации всех ресурсов организма студентов [1].

Здоровое питание является необходимым условием профилактики заболеваний, обеспечения высокой работоспособности и адекватной адаптации к условиям учёбы в учреждениях высшего образования (УВО). Однако большинство подростков и студентов занятиям в кружках и спортивных секциях предпочитают «тусовки на улице». У студентов с началом занятий в вузе меняются условия жизни, культурная среда, повышаются нервно-эмоциональные нагрузки, что может негативно воздействовать на состояние их здоровья [2].

Движущей силой формирования здорового образа жизни были и остаются интересы и потребности отдельного человека и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения в подготовке его к жизни. В сознании современного человека все явственнее осознается тот факт, что культура общества и личности не может быть полноценной без прогресса культуры здоровья.

Цель нашего исследования – изучение мотивации студентов первого курса факультета педагогики и психологии на здоровый образ жизни. Проведено анкетирование 47 студентов.

Анкетированные студенты указали, что здоровый образ жизни ведут только 36,17%, 46,81% респондентов считают, что не могут вести здоровый образ жизни по разным обстоятельствам, а 17,02% затруднились дать определение собственному образу жизни. Более половины студентов (61,70%) считают, что у них несбалансированное питание, 63,83% только иногда могут обеспечить для себя рациональное питание. Не соблюдают требования к здоровому питанию 29,79% респондентов. Соблюдают режим питания только 8,51% студентов. Анкетированные студенты отметили недостаточную физическую активность у себя: абсолютное большинство – 89,36% не делают зарядку, 10,64% до поступления в университет не умели плавать, в спортивных секциях занимаются только 12,9% анкетированных, 14,89% студентов считают, что в университете в программе обучения много часов занятий отводится на физическую культуру.

Душевный комфорт определили у себя 68,08% студентов. Они мотивировали это тем, что удовлетворены от реализации мечты поступить в

университет (61,7%), от возможности самому решать свои проблемы и отсутствия контроля со стороны родителей (38,7%). Нравится учиться в университете 85,11% анкетированных студентов, но 10,64% анкетированных студентов испытывают трудности в учебе. Аргументами являются: «Не хватает времени на подготовку», «Постоянно чувствую усталость», «Скучаю по дому и родным» и др.

В случае простудного заболевания 19,15% респондентов не предпринимают никаких мер, надеясь на свой молодой, здоровый организм, 25,53% звонят домой за советом, 14,89% пытаются использовать нетрадиционные средства (отвары трав, чеснок), 17,02% обращаются в аптеку за медикаментами и просят совета фармацевта–продавца, 36,17% обращаются в здравпункт университета. Большинство (89,36%) респондентов считают, что свободного времени у них мало, а на вопрос об использовании его 42,55% респондентов ответили, что посвящают его компьютеру, 36,17% – общению с друзьями, 14,89% – «использую возможность выспаться», 8,51% – художественной литературе. Закаливанием не занимается никто из анкетированных студентов.

Заключение. Анкетирование выявило недостаточную физическую активность, погрешности в питании студентов, что на фоне снижения душевного комфорта, состояния тревожности может воздействовать негативно на состояние их здоровья.

Пропаганда здорового образа жизни – не кратковременная кампания, а широкое общественное явление, развитие которого осуществляется на протяжении длительного времени. В нашем университете соблюдаются основные принципы реализации Концепции о совершенствовании государственного механизма создания и развития условий для реализации прав каждого гражданина на здоровье и здоровый образ жизни. Внедряются технологии, рекомендации и программы для студенческой молодёжи, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний у них.

Литература

1. Кузнецова, Л. Ф. Воспитание экологической культуры, культуры безопасной жизнедеятельности и формирование здорового образа жизни личности [текст] / Л. Ф. Кузнецова // Здоровы лад жыцця. – 2007. – № 8. – С. 15–18.

2. Николаева, Л. А. Обучение студентов основам рационального и сбалансированного питания – необходимый аспект преподавания дисциплины «Рациональная безопасность: Актуальные проблемы медицинского образования в вузах по основам медицинских знаний: тез., I Республиканской конференции, Минск, 19 мая 2005 г. / Л. А. Николаева. – Мн.: БГПУ, 2005. – 172 с.

3. Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и Отраслевого плана мероприятий по формированию

здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года : Приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.03.2011 № 335, / Национальный Интернет–портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] // Нац. центр правовой информ. Республики Беларусь. – Минск, 2013 – Режим доступа : [http // pravo. levonevsky. org / bazaby11 / republic02 / text395. htm](http://pravo.levonevsky.org/bazaby11/republic02/text395.htm).

4. Тристенъ, К. С. Изучение уровня валеологической культуры личности будущих педагогов : Актуальни проблеми дошкільної та початкової освіти в контексті педагогічних ідей Фридриха Фрєбеля : Матеріали міжнародної науково–практичної конференції (26–28 березня 2014 р.) Том перший, Херсон. – 2014. – С. 145–148.

5. Тристенъ, К. С. Формирование здорового образа жизни : стоматологические аспекты : монография / К. С. Тристенъ.– Барановичи : Издатель Е. Г. Хохол, 2018. – 234 с.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Бяшимов М.М., Роменко И.Г., Рассохина Е.А., 1 курс, магистранты, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **М.В. Головач,** кандидат биологических наук, доцент

Введение. Сердечно–сосудистая система (ССС) обладая системой саморегуляции быстро реагирует на изменение факторов внешней и внутренней среды, согласуя скорость движения крови с параметрами гемодинамики. Её показатели тесно связаны с активностью нервно–гуморальных механизмов регуляции, поэтому знание этих закономерностей позволяет прогнозировать её направленность раньше, чем изменение других физиологических показателей [1].

Обсуждение. В исследовании приняли участие 20 туркменских студентов факультета физвоспитания (20–21 лет). Мы определяли ряд показателей гемодинамики: систолический объём крови (СОК), минутный объём крови (МОК), общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС), коэффициент выносливости (КВ), коэффициент экономичности кровообращения (КЭК) [2]. Данные обработаны в программе MS Excel.

СОК_{ср.} у студентов составили 63,1 мл, что соответствует норме для данного возраста – 65–71 мл. СОК_{инд.} у туркменских студентов распределялись так: 25% – норма, 50% – ниже нормы, 25% – выше нормы. Значения МОК у 55% юношей были ниже нормы (5,3 л/мин), что свидетельствует о снижении систолической функции сердца. У 55% студентов ОПСС_{ср.} указывают на предрасположенность к гипертонии. У 80% юношей КЭК_{ср.} были выше нормы (2500 у.е.) в среднем на треть, что указывает на снижение адаптационных возможностей и утомление ССС. Мы

обнаружили высокие КВинд. показатели у 70% студентов. Снижение КВ у юношей на 20% указывает на значительную степень выносливости ССС при выполнении физической работы.

Заключение. Анализ показателей гемодинамики указывает на ухудшение адаптации и экономичности системы кровообращения у туркменских юношей, их предрасположенность к артериальной гипертензии, выраженное утомление ССС.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье : Учебное пособие / Н.А. Агаджанян и др. // М. : РУДН, 2006. – 284 с.
2. Системная гемодинамика. Методы оценки основных показателей гемодинамики: <https://studfiles.net/preview/6666495/page:50-52/> [Дата доступа: 06.11.2018].

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛИШНЕГО ВЕСА СТУДЕНТОВ

Волк В.А., 2 курс, физико–математический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В экономически развитых странах около 30% населения имеет избыточную массу тела. Актуальность проблемы ожирения заключается еще и в том, что количество лиц, имеющих избыточный вес, прогрессивно увеличивается и к 2025 году по прогнозу достигнет 60% [2]. Ожирение способствует развитию артериальной гипертензии, сердечных аритмий, инсульта, ишемической болезни, раку толстой кишки, предстательной железы, матки, яичников, молочной железы, являющимися основными причинами смерти трудоспособного населения развитых стран мира [1].

Содержание. Исследования последних лет в области молекулярной диагностики человека позволили выявить более 20 генов – регулирующих энергетический обмен, формирующих избыточную массу тела и ожирение. Свыше 430 генов–кандидатов – повышают риск возникновения избыточной массы тела у человека только при условии действия средовых факторов (питание и образ жизни). Генетически моделируемые факторы ожирения связаны: с обменом питательных веществ(уровнем липолиза в жировой ткани, активностью липопротеилипазы в жировой и мышечной ткани, содержанием свободных жирных кислот β -рецепторной активностью жировой ткани, способностью к окислению жиров и углеводов, индивидуальными вкусовыми предпочтениями и регуляцией аппетита), расходом энергии (скоростью основного обмена, посталиментарным термогенезом, распределением питательных веществ, уровнем спонтанной мышечной активности), гормональными факторами (чувствительность к инсульту, секрецией гормона роста, лептина).

Небольшие генетически обусловленные вариации определенных нуклеотидных полиморфизмов и их комбинаций могут привести под воздействием факторов окружающей среды или иных дополнительных условий к развитию ожирения и индуцируемых заболеваний.

Целью настоящей работы явилось изучить распространенность избыточной массы тела среди студентов БрГУ им. Пушкина, выявить наследственную предрасположенность для последующего поиска генов-кандидатов, опосредующих развитие изучаемой патологии.

Степень ожирения определяли по степени выраженности избыточного веса по ИМТ(Кеттле). Среди студентов физико-математического факультета ожирение первой степени было выявлено у 10 человек, второй степени – у 3, и третьей степени – у 1. Из 14 студентов у 4 избыточная масса тела наблюдалась на протяжении всего периода жизни, у остальных связано с малоподвижным образом жизни и избыточным потреблением пищи. У 6 студентов с проблемой лишнего веса родители обладали избыточной массой тела.

Выводы. Таким образом, занятия физической культурой и спортом позволяют минимизировать факторы риска, опосредующие развития избыточной массы тела.

Выявление полиморфизмов генома, предрасполагающих к развитию ожирения, позволят обеспечить первичную профилактику социально значимых заболеваний.

Литература

1. Бутрова С.А. метаболический синдром в кн., «Ожирение» под ред. И.И.Дедова, Г.А.Мельниченко, М.: 2004;44–79
2. Школа по диагностке и лечению метаболического синдрома: Пособие для врачей/ под ред. Оганова Р.Г., Мамедова М.Н.– М.: «МИГ «Медицинская книга»»,2007–64.с
3. http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_endocrinology/obesity

ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ СТУДЕНТОВ О РАННИХ ПРИЗНАКАХ ПРИ ПРИЁМЕ НАРКОТИКОВ

Воробьёва Я. А., Карпович О. А., Мацукевич А. А., II курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель – **К. С. Тристенъ**, кандидат медицинских наук, доцент

Введение. Литературные данные свидетельствуют о ежегодном увеличении числа больных наркоманиями, выявляемых за год и регистрируемых наркологическими учреждениями Республики Беларусь [5]. Тревожит то, что молодые люди в возрасте до 20 лет составляют 14–80% от числа наркоманов и потребителей психоактивных веществ [4].

Приобретается наркозависимость из желания испытать кайф, и сначала формируется психологическая зависимость от наркотика, а затем присоединяется физическая (ломка) и человек полностью подчиняется требованию организма повторить приём наркотика. Со временем это становится целью его жизни, и он перестает ценить семью, учёбу, работу, друзей. По данным наркологических учреждений средняя продолжительность жизни с момента заболевания составляет шесть лет, а самая частая причина смерти – передозировка, так как наркоману для получения эффекта с каждым днём требуется всё большая доза и даже получение её по несколько раз в день. Наркоманы являются распространителями ВИЧ–инфекции, сифилиса, туберкулёза, гепатитов В и С. По данным МВД Беларуси половина наркоманов имеют судимость, 70% не работают. Основные места приобретения и употребления наркотиков – ночные клубы, дискотеки, компьютерные клубы. В структуре потребления наркотических средств лидирует г. Минск: 22% употребляют препараты опия, 19% – метадон, 18% – героин, 15,3% – производные конопли, у 9,6% – полинаркомания и 16,1% другое [3]. Такое распространение наркомании среди молодежи нашей республики требует не только активных правоохранительных мер, но актуализирует педагогический аспект в данной проблеме [2]. Клинические проявления данного психического заболевания изучаются врачами психиатрами, эндокринологами, иммунологами, терапевтами. Стоматологи выявляют у потребителей наркотиков–опиатов характерные изменения мягких тканей лица на самых ранних стадиях заболевания [7].

Содержание. В челюстно–лицевой области при героиновой наркомании появляются первые, очень наглядные, запоминающиеся признаки. Начинается шелушение кожи приротовой области и губ, в углах рта появляются заеды (трещины с мокнутьем). По центру нижней губы сверху вниз появляется трещина длиной 1,5 сантиметра. Кожа лица приобретает желтовато–серый оттенок. Появившиеся угри отличаются безболезненностью при дотрагивании в отличие от юношеской угревой сыпи, болезненной при пальпации [1]. У половины наркоманов–опиатов наблюдается ограничение подвижности нижней челюсти и боли при жевании даже при здоровых зубах. У начинающих наркоманов отмечается бледность слизистых оболочек полости рта, особенно на слизистой щёк по линии смыкания зубов и на твёрдом нёбе, слизистая которого имеет желтоватый оттенок с ярко–выраженным сосудистым рисунком. Развивается сухость слизистой полости рта и сопутствующий ей галитоз (неприятный запах изо рта), усугубляющийся при выделении хоть малых порций, но инфицированной слюны. Героиновую наркоманию сопровождает характерный клинический симптом – ярко–желтый налет на языке у 95% потребителей героина [7]. Воспаленные грибовидные сосочки языка приобретают вид красных точек диаметром 1–2,5 мм. Даже после прекращения приёма героина у 90–93 % индивидуумов желтый налёт с языка

не исчезает длительное время. Он может быть замечен собеседниками при смехе, зевоте, произношении звуков «т», «д», пении и при приёме пищи [9].

С целью выяснения осведомленности студентов о внешних проявлениях наркомании проведено анкетирование 81 студента факультета педагогики и психологии.

Большинство (94,1%) анкетированных студентов считают, что они могут определить наркомана по внешнему виду. Главным признаком 81,6% респондентов называют «отсутствующее выражение глаз» и землистый цвет лица, исхудание. На реакцию зрачков указали 32,3%, заторможенность, сонливость назвали 23,3%, нелогичную, замедленную речь с использованием жаргонных слов указали 18,6% анкетированных. На вопрос «Бывает ли налёт на языке наркоманов?» 83,03% студентов ответили утвердительно, но никто не указал характерного цвета налёта у потребителей опиатов.

Каждый десятый респондент (8,48%) убеждён в безопасности приёма наркотиков. Юноши указали, что не испытывают трудностей в их приобретении, но более половины (55,6%) респондентов боятся получить привыкание к ним, 74,07% студентов знают, что можно заразиться ВИЧ или другой инфекцией при внутривенном введении психоактивных веществ. А 24,85% респондентов испытывают боязнь получить отрицательные ощущения или отравиться психоактивными веществами и это удерживает их от употребления наркотиков [6].

Заключение. Таким образом, на ранних стадиях употребления героина, других наркотических веществ, изготовленных из маковой соломки, в абсолютном большинстве случаев (95%) имеются характерные проявления в полости рта, на коже лица и губ. Такие симптомы могут быть выявлены сокурсниками, преподавателями, родителями и врачом здравпункта. Выявлено, что студенческая молодежь недостаточно информирована о признаках, внешних проявлениях у потребителей наркотиков–опиатов, хотя некоторые признаки были названы правильно. Тревожит убеждение большого числа респондентов в безопасности приёма наркотиков и то, что только четверть их боятся отравиться наркотиками и поэтому не употребляют их.

Эти тревожные факты свидетельствуют об упущениях в профилактической работе среди учащейся молодежи. Профилактическая работа в университете предусматривает углубление знаний и навыков, полученных в школьные годы о медицинских последствиях потребления наркотиков. Студенты изучают социальные последствия наркомании при изучении дисциплин «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности человека», спецкурса «Профилактика заболеваний органов и систем организма», при встречах с врачами наркологами, социальными работниками, психологами. Используются пресс–конференции, совместная творческая деятельность студентов в дидактическом театре [8], взаимодействие студентов со школьниками по проведению акций против наркотиков.

Литература

1. Бимбас, Е. С. Ранние проявления приема опиатов в полости рта у подростков [текст] / Е. С. Бимбас, И. А. Надымова // Институт Стоматологии. — 2004. — №1. — с. 62–64.
2. Гецарава, Н. А. Партрэт наркамана. Першыя прыкметы [текст] / Н. А. Гецарава // Здаровы лад жыцця. — 2006. — № 3. — С. 44–46.
3. Колчев, А. А. Клинико–лабораторная характеристика состояния органов и тканей полости рта у подростков больных опийной наркоманией [текст] : Автореф. дис. ... канд. мед. наук / А. А. Колчев. — Омск. — 2003. — 26 с.
4. Лелевич, В. В. Некоторые аспекты распространения потребления наркотиков в молодежной среде [текст] / В. В. Лелевич, А. Г. Винницкая, А. В. Козловский, О. А. Жигальцова // Здаровы лад жыцця. — 2004. — №4. — с. 27—31.
5. Ситуация по распространенности инъекционного наркопотребления и ВИЧ–инфекции в Республике Беларусь [текст] // Отчет о проведенной экспресс–оценке. Лаборатория медико–биологических проблем наркологии ЦНИЛ, Мн., 2001. — с. 6—20.
6. Струев, И. В. Стоматологическая патология у больных опийной наркоманией [текст] / И. В. Струев. // Институт Стоматологии. — 2005. — № 1. — С. 96–97.
7. Тристенъ, К. С. Доврачебная помощь детям при заболеваниях органов и систем организма [текст] : монография / К. С. Тристенъ. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — 290 с.
8. Тристенъ, К. С. Профилактика заболеваний органов и систем организма [текст] : монография / К. С. Тристенъ. — Барановичи : БарГУ, 2014. — 301 с.
9. Тристенъ, К. С. Формирование здорового образа жизни: стоматологические аспекты [текст] : монография / К. С. Тристенъ. — Барановичи : издатель Е. Г. Хохол, 2018. — 234 с.

ИЗУЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ В БЫТУ В СЕМЬЯХ СТУДЕНТОВ

Гук С. А., Дордюк М. Н., Толох П. А., Турко Е. А. 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)

Научный руководитель – **К. С. Тристенъ**, кандидат медицинских наук, доцент

Введение. Отравление представляет собой нарушение нормальной жизнедеятельности организма, вызванное попаданием в организм различными путями одного или нескольких ядовитых веществ. Попадание в организм ядовитого вещества не всегда вызывает отравление. Все зависит от полученной дозы. Даже совершенно безобидные продукты питания, такие как пищевая сода или поваренная соль при большой дозе может вызвать отравление. Прием большого количества пищевой соды ведет к нарушению

кислотно–щелочного баланса, а если проглотить поваренной соли в дозировке 3г/кг массы тела, может наступить смерть от нарушения водно–солевого баланса [5]. Отравления составляют 37,9% от поступавших в больницы скорой и неотложной помощи в Республике Беларусь, из их числа 26,2% пациентов с отравлениями находились в отделениях реанимации и составили 5,7 случаев на 100 тысяч населения. В США ежегодно 2 миллиона детей получают отравление по недосмотру взрослых. В Англии за 15 лет число отравлений у детей увеличилось в 4 раза. За 30 лет число отравлений населения Франции увеличилось в 10 раз [4]. Количество и тяжесть отравлений у детей, высокий процент смертельных случаев при отравлениях требуют серьезного изучения этой проблемы, разработки программ и проектов обеспечения жизнедеятельности [1].

В нашей республике на государственном уровне разрабатываются программы профилактики отравлений, методики и средства диагностики и лечения. В октябре 2018 года в рамках Международной научно–практической конференции «Молекулярная диагностика» в Минске состоялся круглый стол «Здоровье и безопасность питания: современные аспекты лабораторной диагностики», в котором приняли участие ведущие специалисты из Беларуси, России, Казахстана, Кыргызстана и Таджикистана. Шёл обмен опытом обеспечения безопасности пищевых продуктов. Заместитель министра здравоохранения Республики Беларусь Н. Жукова отметила, что пища может являться как важной составляющей здоровья, так и серьёзным фактором, влияющим на него [1].

Учитывая социальную значимость здоровья изучение видов и условий отравления продуктами питания в быту весьма актуально.

Содержание. Целью нашего исследования явилось изучение частоты и условий отравлений в быту в семьях студентов. В данном сообщении мы рассматриваем только отравление грибами.

В Республике Беларусь ежегодно регистрируются случаи отравления грибами и больше всего отравлений грибами было в 2009 году, когда в городе Минске отравилось грибами свыше 200 человек [7].

К ядовитым грибам относятся бледная поганка, мухомор вонючий, мухомор поганковидный, мухомор красный, мухомор пантерный.

Ещё различают несъедобные грибы: желчный гриб, сатанинский гриб, перечный гриб, ложный серно–желтый опенок, ложный кирпично–красный опенок.

К условно съедобным грибам относятся весенние грибы: сморчок обыкновенный, сморчок конический, строчок обыкновенный [2].

Отравление наступает при употреблении в пищу ядовитых грибов, например, бледной поганки, красного мухомора, ложных опят, ложных строчков. Есть вероятность отравления и условно съедобными грибами при их недостаточной кулинарной обработке. Это сморчки, строчки, волнушки, свинушки. Токсины ядовитых грибов не обезвреживаются при кулинарной обработке и в пищеварительной системе человека [6].

По данным В. И. Олецкого (2018) 90% смертельных случаев отравлений грибами по всему миру является результатом употребления в пищу бледной поганки (*Amanita phalloides*) и её близких родственников из рода мухоморов (*Agaricus bisporigera*, *Agaricus hydroscopia*, *Agaricus ocreata*, *Agaricus tenuifolia*). Из этого перечня кроме бледной поганки можно встретить мухомор весенний (*Agaricus verna*), и мухомор вонючий (*Agaricus virosa*) [3].

С целью изучения распространенности отравлений в семьях грибами и осведомлённости студентов о видах несъедобных и условно съедобных грибов проведено анкетирование 72 студентов факультета педагогики и психологии.

На вопрос анкеты 4,16% указали, что в их семьях были случаи отравления грибами, причём, один студент считает, что в семье отравились сыроежками, два респондента считают, что отравились члены семьи опятами, остальные не знают, какими грибами отравились члены их семьи. Конечно, среди сыроежек оказался условно съедобный гриб и среди опят – ложный опёнок. Смертельных случаев отравлений грибами в семьях анкетированных студентов не было, но 6,94 % респондентов указали, что в их населённых пунктах были смертельные случаи, установленные медицинскими работниками. Только 20,83% анкетированных студентов знали, что можно отравиться старыми съедобными грибами, а 45,83% не знали, что детям дошкольного возраста нельзя употреблять в пищу даже съедобные грибы, так как это тяжёлая для системы пищеварения пища, а у детей ещё формируется ферментная система.

Горожане не все могут идентифицировать грибы, поэтому берут «лесные шампиньоны», принимая за съедобный гриб бледную поганку. Население недостаточно осведомлено, что отравиться можно и съедобными старыми грибами. В грибах, растущих вдоль автотрасс, накапливаются токсические вещества, такие грибы даже молодые могут быть опасны для здоровья. Треть студентов (30,55%) не могли указать, почему не следует собирать грибы вдоль автотрасс. Все анкетированные студенты назвали среди ядовитых грибов бледную поганку и мухомор. Сатанинский гриб назвали среди несъедобных 9,72% анкетированных студентов. Ложный опёнок среди несъедобных грибов назвали 13,88% анкетированных студентов, перечный гриб – 6,94% респондентов, остальные анкетированные затруднились назвать грибы, которыми можно отравиться.

О целебных свойствах опят (в качестве слабительного средства) знают 2,77% респондентов, трутового гриба чага (для коррекции иммунитета) – 8,39%, серого навозника (для лечения алкоголизма) – 0,93%. Мухомор среди грибов, используемых для лечения заболеваний, назвали 5,6% анкетированных студентов, китайский гриб шиитаке целебным назван 29,18% анкетированных студентов.

Заключение. Таким образом, к 20 годам 70% студентов не могут назвать несколько несъедобных грибов, но ядовитые грибы названы

анкетизируемыми. Вопросы диагностики отравлений в быту, умения и навыки по оказанию доврачебной помощи пострадавшим приобретаются студентами в процессе изучения медико–биологических дисциплин на аудиторных занятиях (лекции с мультимедийными презентациями, семинарские и практические занятия), а также во время педагогических практик на базе дошкольных учреждений и школ. Проведение научного исследования способствует углублению знаний программного материала по дисциплинам «Основы медицинских знаний», спецкурса «Профилактика заболеваний органов и систем организма», создает установки на важную роль педагога в деле укрепления и сохранения здоровья детей.

Литература

1. Жукова, Н. В центре внимания безопасность питания [текст] / Н. Жукова / Медицинский вестник. – 2018. – № 41 (1397). – С. 4.
2. Митько, В. В. Царство грибов [текст] / В. В. Митько // Здоровы лад жыцця. – 2006. – № 8. – С. 32–36.
3. Олецкий, В. Манит Amanita, или гриб, который можно съесть только один раз [текст] / В. Олецкий / Медицинский вестник. – 2018. – № 39 (1395). – С. 18–19.
4. Стаховская, С. «Кусают» грибы [текст] / С. Стаховская // Медицинский вестник. – 2009. – № 31. – С. 5.
5. Тристенъ, К. С. Отравления в быту и на производстве [текст] : учеб.–метод. пособие для немедицинских вузов / К. С. Тристенъ. – Барановичи : РИО БарГУ, 2010. – 254 с.
6. Тристенъ, К. С. Распространенность отравлений грибами [текст] : матер. Всероссийской науч.–практ. конф. с международ. участием «Актуальные проблемы современной науки и образования. Безопасность жизнедеятельности», том 10 / К. С. Тристенъ. – Уфа : РИЦ БашГУ, 2010. – С. 37–40.
7. Тристенъ, К. С. Доврачебная помощь детям при заболеваниях органов и систем организма [текст] : монография / К. С. Тристенъ. – Барановичи : РИО БарГУ, 2013. – 290 с.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Деркач Я. И., 2 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ им. А.С.Пушкина)

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

Введение. Пальчиковая гимнастика – это комплекс упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук. Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и

мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие человека.

Содержание. Педагоги и психологи, занимающиеся проблемами развития дошкольников и младших школьников, единодушно сходятся во мнении о том, что мелкая моторика очень важна, поскольку через нее развиваются такие высшие свойства сознания, как внимание, мышление, координация, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь.

Японские ученые создали оздоравливающую методику воздействия на руки. Они утверждали, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

Мелкая моторика – это выполнение мелких движений пальцами и руками посредством скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем. Тренировка движений пальчиков и кистей рук является мощным средством развития мышления. В момент этой тренировки повышается работоспособность коры головного мозга. То есть при любом двигательном тренинге упражняются не только руки, но и мозг.

Ещё раз отметим, что мелкая моторика тесно связана со зрением, вниманием, памятью, восприятием, а также с развитием речи. Последнее объясняется довольно просто: в головном мозге человека речевой и моторный центры находятся друг к другу очень близко. По этой причине стимуляция и развитие моторных навыков рук активизирует и речевой центр. Вот почему для развития речи важно уделять внимание и развитию мелкой моторики. Она непосредственно влияет на почерк и скорость реакций.

Заключение. Пальчиковую гимнастику для студентов очень удобно выполнять в начале занятий, в середине занятий, так же и в конце занятий. Я провела опрос среди студентов: знают ли они что такое "пальчиковая гимнастика" и выполняют ли они её. В опросе участвовало 35 человек, из них только 9 человек не знают о этой гимнастике и только 39% участников используют пальчиковую гимнастику.

Пальчиковая гимнастика, изначально разрабатывавшаяся для развития памяти и речи, помогает за счет таких упражнений создавать новые нейронные связи в человеческом мозге. Благодаря этому не только улучшается запоминание информации, но ускоряются все мыслительные процессы, и через какое-то время человек выходит на новый уровень

эффективности в своей карьере или учёбе. Только меньшая часть студентов не берёт во внимание необходимость пальчиковой гимнастики. Если пальчиковую гимнастику выполнять ежедневно, то для молодёжи упражнения сделают работу мозга интенсивнее и помогут легче и быстрее усвоить любые знания и навыки.

Литература

- 1.Электрон.дан.-Режим доступ: <https://logoznanie.ru>
- 2.Электрон.дан.-Режим доступ: <https://vsepromozg.ru>

ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Дранец Я.А., 1 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Шиндина А.В., преподаватель.

Введение. «Движение - это жизнь!» Безусловно, многие согласятся с тем, что спорт играет важную роль в жизни человека. Здоровье – особое психическое состояние, в котором человек может проявить все заложенные в нём природные свойства и способности.

Содержание. Занятия спортом приносят массу положительных эмоций. Люди, которые занимаются спортом, говорят о его пользе на организм: повышение иммунитета, улучшение физической формы. И не зря, ведь врачами было доказано, что 70% часто болеющих детей и подростков вообще не занимаются спортом. Сидячий образ жизни молодежи приводит к нарушениям функционирования организма, что подвергает молодых людей к заболеваниям, которые обычно проявляются у старшего поколения. На сегодняшний день, как показало анкетирование, среди студентов 1 курса социально-педагогического факультета – 80% молодежи относятся положительно к спорту и попробовать свои силы в следующих видах спорта: волейбол, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, гимнастика.

Некоторые из них уже стали на путь познания определенного вида спорта, а кто-то всё ещё находится в поиске того самого вида спорта, которые пришёлся бы им по душе. Но также есть люди, которые отрицают присутствие интереса к спорту среди молодёжи. Они поднимают тему о популяризации различных видов спорта, предлагая проводить больше спортивных мероприятий. Некоторые считают, что необходимо заинтересовать молодёжь, убедить их о приносимой пользе, создать благоприятные условия для занятий спортом. 10% анкетированных думают, что, если организовывать встречи со спортсменами, у молодёжи появится любовь к спорту. Но самое главное, на мой взгляд, надо сделать ставку на подрастающее поколение. А именно, мы должны привить любовь к спорту маленьким детям, но учитывая интересы ребёнка и его особенности. Ведь, если человек с малых лет будет заниматься любимым делом, то в будущем он

может достигнуть высоких результатов в сфере спорта. 80% анкетированных следят за спортивными новостями, а значит, у них уже есть интерес к определённому виду спорта и к спортсменам. Абсолютно все знают спортсменов Беларуси таких, как Дарья Домрачева, Максим Мирный, Виктория Азаренко, Юлия Нестеренко, Надежда Скардино. Из этого можно сделать вывод, что современную молодёжь интересует спорт, как высших достижений, так и направленный на самооздоровление. Молодые люди занимаются в домашних условиях, а многие посещают спортзалы 1-2 раза в неделю. Спорт постепенно входит в моду. Люди с радостью приходят на занятия в спортивные комплексы. А кто-то организывает игры с друзьями на спортивных площадках, ведь все любят весело провести время. Ведущая здоровый образ молодёжь думают, что именно лень, отсутствие интереса и занятость – это и есть главные причины пренебрежения современной молодёжи физических нагрузок. Благодаря спорту можно не только усовершенствовать свою физическую форму, но и здорово провести время в компании друзей.

Заключение. Для того чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Здесь не играет роли ни пол, ни возраст, ни образование, ни финансовое положение. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту. Сделайте его и пусть спорт станет вашей страстью, тогда и в преклонном возрасте вы будете чувствовать себя здоровее и сильнее других, а главное – здоровее и сильнее того себя, которым вы были раньше. Ведь спорт – это жизнь.

Литература

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей/ Л.А. Небытова, М.В. Каренко, Н.И. Соколова. - Ставрополь.: СКФУ, 2017. - 4с.
2. Андрианова, О. Спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.calameo.com/books/000623220082bb180bb13>.
3. Григорьев, М. Официальные правила баскетбола 2010/ М. Григорьев, М. Колычев, А. Барсуков. – Пуэрто-Рико.: ФИБА, 2010. – 5с.
4. Черных, З.Н. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов/ З.Н. Черных, Т.М. Борисенко. – Шадринск. – 3-7с.

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Карачун Д.П., 1 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)
Научный руководитель – **Шиндина А.В.**, преподаватель

Введение. Начнем с того, что в моем докладе затронута эта тема не случайно, ведь в XXI веке люди все больше и больше зависят от

гаджетов, следственно они ведут малоподвижный образ жизни. Даже современная молодежь сейчас не особо желает нагружать себя упражнениями, тем самым это ведет к плачевным последствиям. Ведь малоподвижный образ жизнь влияет не только на здоровье, но и на все сферы его жизни.

Малоподвижный образ жизни ведет к ухудшению психического состояния, кровообращения, защиты организма от сердечных заболеваний человека. С одной стороны выполнение упражнений направлено на улучшение функциональных возможностей организма человека, а с другой – простое и в то же время эффективное средство коррекции фигуры. Но все больше популярность начала преобладать над спортивной фигурой и многие в стремлении ее приобрести.

Содержание. Также нужно помнить о том, что прежде чем начать делать упражнения нужно узнать тип телосложения, вес и содержание жира в организме.

Проведя опрос среди студентов 1 курса, социально-педагогического факультета (98 человек) нами было выявлено, что более популярными видами коррекции фигуры являются: бег, плавание, степ-аэробика, спортивная ходьба, езда на велосипеде, а так же танец живота и аквааэробика.

На первом месте, среди выше перечисленных является бег (35% опрошенных), так как он доступен, прост, эффективен и требующий только желаниа занимающегося.

По мнению одного из студентов: «При беге возникает состояние, которое очень схоже с медитацией. То есть, находя свой темп, свою амплитуду движения уже не контролируешь сам процесс, а растворяешься в нем – расслабляясь, перестаешь мыслить и напрягаться».

Для кого-то бег является отличным способом обдумать все волнующие вопросы, которые накопились за день, а так же это отличный способ развития выносливости и закаливания характера.

На втором месте по популярности среди молодёжи стоит спортивная ходьба. Бег и ходьба, очень схожие виды нагрузки на организм. Именно ходьбу, как физическую нагрузку (20% из опрошенных) выбирают менее подготовленные студены.

Наименьший интерес среди опрошенных студентов вызывают такие виды спорта как: плавание (15%), велоспорт (12%), степ-аэробика (5%), аквааэробика (6%), танец живота (7%). Для занятий этими видами физических нагрузок требуется не только желание, но и также наличие специального инвентаря, на первом этапе индивидуального тренера, что играет немаловажную роль.

Выводы. Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, нужно постоянно и систематически заниматься различными видами физических упражнений и спорта.

Они улучшает внимание, выносливость. При занятии спортом вырабатываются "гормон радости" – эндорфин или гормон стресса – адреналин, которые дают человеку чувство радости и счастья. Также занятия спортом помогут приобрести уверенность в себе. И самый приятным бонусом, который вы получите - красивое тело, а может даже получится заработать денег и славы. Надеюсь, что для вас мой доклад станет отправной точкой для собственных умственных изысканий. Будет прекрасно, если решение о том, заниматься спортом или нет, вы примите самостоятельно, исходя из собственных желаний и предпочтений.

Литература

1.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.:Издательский центр "Академия", 2000 - 480 с.

2.Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я.Петрова, В.Я.Соколова. Минск 1988 г.

3.Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб.пособие для студ.сред. проф. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2005

КООРДИНАЦИЯ КАК ОДНО ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИИ ЧЕРЛИДИНГОМ

Кадира Т., 3 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно–двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы. По точному выражению Н.А. Бернштейна, координация движений есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, т.е. превращение их в управляемые системы. Если координация человека развита недостаточно, он стремится осуществить управление движениями звеньев тела путём фиксации значительного количества суставов.

Содержание. Координация (от лат. Coordination – взаимоупорядочивание) – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

К числу разновидностей координации относят: способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.); способность к ориентированию в пространстве; способность к равновесию; тонкое мышечное чувство; способность к соединению (комбинированию) движений; способность к перестраиванию движений; способность к управлению временем двигательных реакций.

В реальной бытовой, производственной или спортивной двигательной деятельности все названные разновидности координации проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии.

Способность к равновесию – это способность человека сохранить устойчивое положение тела в условиях разнообразных движений и поз. Способность к сохранению равновесия обуславливается совокупной мобилизацией возможностей зрительной, слуховой, вестибулярной, соматосенсорной систем. Каждая конкретная ситуация, требующая сохранения равновесия, определяет ведущими те или иные системы. Однако чаще всего проявление равновесия зависит от соматосенсорной и вестибулярной систем.

Различают статическое и динамическое равновесие: статическое равновесие – сохранение устойчивого положения тела в какой-либо позе (фиксация тела в положении «ласточка», в стойке на руках и т.п.); динамическое равновесие – сохранение устойчивого положения тела в процессе выполнения движений (выполнение двигательной связки на бревне и т.п.).

Сохранение равновесия, как в статике, так и в динамике, – одно из важнейших условий активного взаимодействия человека с внешней средой. Успех в ряде профессий (строителей, монтажников, моряков) и в некоторых видах спорта (фигурном катании на коньках, гимнастике, горнолыжном спорте, занятии черлидингом) во многом определяется уровнем развития функции равновесия.

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта таких как: танцы, гимнастику и акробатику.

Черлидер – танцующий на стадионах юноша или девушка спомпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд.

Занятия черлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Спортсменам в черлидинге при выполнении своих программ приходится применять большое количество двигательных действий: приседания, прыжки, махи, вращения, падения, повороты. Находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых любых положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная

ловля помпонов, работа в стантах и построение пирамид, акробатические элементы, обязательные элементы сложности и базовые движения черлидинга. Так как при занятии черлидингом нужно постоянно выполнять сложные комбинации движений, менять положение тела, координация является одним из самых важных качеств обучающихся черлидингом.

В ходе исследования нами были проведены тест на определение координации и упражнение «Ласточка» среди студентов 2 и 3 курса социально–педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина (8 чел.).

Тест заключается в следующем: став на одну ногу, нужно отвести вторую назад и взять ее рукой, а свободную руку вытянуть вперед. Простояв в таком положении 30 секунд, нужно поменять ноги. Упражнение «Ласточка»: нужно встать, сведя ноги вместе и подняв руки параллельно полу, напрячь мышцы живота и медленно вытянуть назад правую (левую) ногу, одновременно наклоняясь над полом до тех пор, пока нога и туловище не окажутся параллельны ему. Затем необходимо замереть на 10–15 секунд.

В ходе исследования было выяснено, что при выполнении теста на координацию 3 человека пробыли в заданном положении от 20 до 25 секунд, 4 человека – от 30 до 35 секунд и 1 человек – 40 секунд.

При выполнении упражнения «Ласточка» 2 человека оставались в нужном положении 6 секунд, 3 человека от 10 до 12 секунд, 3 человека от 13 до 16 секунд.

Результаты у студентов разные, так как они имеют разные уровни развития координации. Чем выше показатель по времени, тем выше уровень развития координации и больший потенциал для занятия черлидингом.

Чтобы развить координацию можно использовать различные комплексы упражнений. Это не только улучшит координацию, но и благоприятно повлияет на человека в целом, укрепляя мышцы и держа организм в тонусе.

Заключение. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сохранение равновесия, как в статике, так и в динамике, ведёт к успеху в черлидинге. Черлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта таких как: танцы, гимнастику и акробатику. Координация является одним из самых важных качеств обучающихся черлидингом, так как при занятии черлидингом нужно постоянно выполнять сложные комбинации движений, менять положение тела. Следовательно, обязательно нужно выполнять упражнения для развития координации и равновесия, чтобы совершенствовать свои навыки, умения в черлидинге и добиваться хороших результатов в данном виде спорта.

Литература

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 234 с.
2. Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. – Омск, 2002. – 56 с.

3. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры. –1993.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ: АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЕДУЩИХ ПРЫГУНОВ С ТРАМПЛИНА

Кисель М.А., 1 курс, ф–т «Спортивная инженерия» (БНТУ).

Научный руководитель – **И. Ю. Михута**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Основными задачами технической подготовки в прыжках в воду на первый план выдвигается управление микроструктурой двигательных действий. Рост спортивных результатов во многом зависит от рациональности и эффективности техники выполнения соревновательных упражнений. Решающими факторами в прыжках в воду выступают способности к оценке и коррекции таких характеристик двигательных действий, как отталкивание от опоры и взаимодействие с ней опорных звеньев [1].

Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординированными движениями в пространстве и времени, в безопорном положении, завершающемся входом в воду. Именно от эффективности действий спортсмена в опорном периоде зависит, в основном, качество выполнения прыжков. В то же время отсутствуют научно обоснованные рекомендации по совершенствованию отталкивания от упругой опоры у спортсменов различной квалификации, а существующие методики обучения основываются, главным образом, на эмпирическом опыте тренеров, без глубокого биомеханического обоснования [2, 3].

С точки зрения биомеханики, сложность проблемы заключается в том, что время контакта мало, силовое воздействие имеет биологическое и механическое происхождение, а на поведении спортсмена при отталкивании отражаются факторы технического мастерства, физической подготовки и целевой установки.

Цель работы – разработка модельных биомеханических параметров соревновательных движений спортсмена в прыжках в воду.

Методы исследования. Анализ литературных источников, специальные видеосъемки, измерение основных характеристик геометрии масс тела спортсмена, педагогические наблюдения, по кадровый биомеханический анализ структуры движений спортсмена Чемпионате Европы 2017 года.

Содержание. По результатам механико–математического моделирования движений спортсмена установлены наиболее рациональные варианты техники взаимодействия спортсмена с упругой опорой при прыжках в воду.

В результате биомеханического анализа были исследованы все прыжки произвольной программы сильнейших спортсменов Европы.

– Основными модельными параметрами в прыжках в воду являются следующее:

– При отталкивании угол наклона туловища был в пределах 6° – 20° .

– Эффективный и оптимальный вход в воду выполняется при положении туловища в пределах 8–15 градусов до вертикали и прямым телом.

– Время всего прыжка на трамплине было в пределах 1,48–1,56 сек., на вышке – 1,72–1,60 сек.

– Время полета вверх на трамплине было в пределах 0,55–0,77 сек., на вышке – 0,21–0,1 сек.

– Взятие складки или группировки осуществлялось на трамплине за период 0,20–0,28 сек., на вышке – в пределах 0,32–0,24 сек.

– Время выполнения оборотов на трамплине было в пределах 0,6–1,2 сек., на вышке – 0,88–1,12 сек.

– Время периода раскрытия на трамплине было в пределах 0,24–0,64 сек., на вышке – в пределах 0,24–0,56 сек.

– Высота вылета вверх (центра масс тела относительно исходного уровня в момент отталкивания) была на трамплине в пределах 2–3,2 м, на вышке – в пределах 0,2 м – 0,6 м.

– Взятие складки или группировки на трамплине было выполнено на высоте (вылета центра масс тела) в пределах 0,2 м – 0,38 м относительно уровня трамплина, а на вышке – в период снижения тела (относительно исходного уровня центра масс тела) на высоте от 0,05 м до 0,15 м относительно уровня платформы.

– Максимальная высота центра масс тела спортсмена относительно уровня воды была на трамплине в пределах 4,0 м – 6,2 м, на вышке – 11,05 м – 11,21 м.

– Начало раскрытия было выполнено на трамплине в пределах 2,11 м – 3,55 м над водой, а на вышке – в пределах 3,25 м – 7,0 м.

– В период взятия складки или группировки угловая скорость была на трамплине в пределах 9,16 рад/сек – 13,26 рад/сек, на вышке – в пределах 7,20 рад/сек – 12,02 рад/сек

– Угловая скорость оборотов была на трамплине в пределах 12,42 рад/сек – 15,78 рад/сек, на вышке – в пределах 8,84 рад/сек – 15,73 рад/сек.

– Угловая скорость в период раскрытия на трамплине была в пределах 6,14 рад/сек – 12,15 рад/сек, на вышке – в пределах 6,23 рад/сек – 7,64 рад/сек.

Сравнение качества выполнения прыжка в баллах с угловой скоростью показывает, что в каждом отдельном случае следует рассматривать возможность проявления ошибок во всех трех периодах.

Заключение. Разработан способ обработки видеogramм, в основу которого положено по кадровое измерение угловых перемещений звеньев

тела спортсмена, учет геометрии масс его тела и законов механики. Выделены следующие характерные периоды структуры оборотовых прыжков: отталкивание, переход в заданную позу, обороты, раскрытие и вход в воду. Способ обработки видеogramм позволяет получить следующие биомеханические характеристики всех периодов структуры прыжков в воду: время, амплитуду, угловые скорости перемещения тела спортсмена. Получены биомеханические характеристики прыжков произвольной программы всех сильнейших спортсменов Европы, которые позволят более эффективно построить процесс технической подготовки с учетом индивидуальных параметров соревновательных движений.

Литература

1. Жуков, Е.К. Биомеханика физических упражнений. Учебник для институтов физкультуры / Е.К. Жуков, Е.Г. Котельников, Д.А. Семенов.–М.: ФиС. – 1993. – 320 с.
2. Анцыперов, В.В. О роли двигательной асимметрии в прыжках в воду / В.В. Анцыперов, О.И. Иванов // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.
3. Тихонов, В.Н. Биомеханические характеристики прыжков в воду / Тихонов В.Н. // Материалы совместной научно–практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – Москва, 2001. – С. 114–117.

ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Ковалевич И.Н., 1 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. На сегодняшний день проблема дефицита двигательной активности населения является одной из наиболее актуальной во всем мире. Особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма. Как показывает анализ современных исследований, повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Тот факт, что двигательная активность является непременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у студентов. Масштабность данной проблемы подтверждается результатами научных исследований последних лет, согласно которым в высших учебных заведениях обучается более 50% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. По мнению исследователей, в первую очередь, такая

ситуация связана с кризисным состоянием системы физического воспитания студенческой молодежи, которая не отвечает современным требованиям общества.

Научный опыт, накопленный за последние годы, свидетельствует о большом внимании исследователей к проблемам организации рациональной двигательной активности студенческой молодежи, о важной роли регулярных физических упражнений для полноценной жизни, сохранения здоровья, профилактики и реабилитации различных заболеваний. По мнению многих исследователей, связь двигательной активности с состоянием здоровья, функциональными резервами организма, физической работоспособностью, трудовой активностью, с одной стороны, и социальной целесообразностью ее объемов, с другой, должны определять ее рациональные величины. Однако следует отметить наличие противоречий между растущей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе как необходимым условием укрепления и поддержания здоровья. На фоне данных противоречий обозначилась проблема, которая заключается в поиске путей уменьшения дефицита двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе.

Содержание. Определить, какое место среди студенческой молодежи занимает двигательная активность, и оценить ее соответствие надлежащим нормам. В работе применялся метод анкетирования и анализ литературных источников. Процесс обучения в высшей школе реализуется в рамках многообразной целостной системы организационных форм и методов обучения. Обучение в вузе предусматривает посещение студентами занятий согласно утвержденному графику (учебных и факультативных), а также большой объем самостоятельной работы. В результате проведенного анкетирования установлены особенности студенческой труда. Студентами отмечается, что в большинстве учебную нагрузку, в основном, не превышает физические возможности (юноши – 65,38%, девушки – 49,43%), при этом занятость в учебном заведении и выполнение домашних заданий, самостоятельная подготовка к занятиям у большинства респондентов составляет более 8 часов в день. Это часто свидетельствует о ненормированном рабочем дне и значительном времени пребывания в статическом положении, что, согласно рекомендациям, не является гигиенически оправданным.

Активизация учебного процесса при возрастающих нагрузках требует все большего внимания к умению правильно работать и восстанавливаться в режиме обучения, быта и отдыха студентов. Систематическое использование средств физического воспитания является необходимым условием организации здорового образа жизни, способствует восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей организма. Важным фактором является повышение двигательной активности студентов до

надлежащего уровня. Поэтому следующим этапом исследования было определение уровня двигательной активности студентов.

Результаты проведенных исследований показали, что двигательная активность студентов в течение учебного года распределяется неравномерно. Так, объем специально организованной двигательной активности студентов в период учебных занятий составлял 9,5–14,2% от времени суток, в период экзаменационных сессий – 1,0%, а в период каникул – 35,0–39,2%. Оценивая объем двигательной активности студентов установлено, что недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности (8–10 часов в неделю), соблюдают только 32,39% девушек и 38,46% юношей. У студентов старших курсов двигательная активность была на 9–11% ниже, чем у студентов I–III–х курсов, где проводятся организованные занятия по физическому воспитанию.

Так, приоритетными направлениями оптимизации двигательного режима, по мнению девушек, являются: организация занятий в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта и системам физических упражнений – 48%, ежедневная бесплатная возможность самостоятельных занятий (не менее 1 часа) на спортивных сооружениях учебного заведения в удобное для студентов время – 52%, введение обязательных занятий физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4 часов в неделю – 27%. Юноши выделяют следующие наиболее значимые направления оптимизации двигательного режима: свободная возможность занятий на спортивных сооружениях вуза – 46%, наличие спортивных и оздоровительных секций по интересам – 62%, стимулирование на зачетах по физическому воспитанию выполнения студентами физиологически обоснованного двигательного режима – 77%.

Выводы. Решение проблемы дефицита двигательной активности студентов целесообразно осуществлять путем включения в образовательную и повседневную деятельность данной категории студентов разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности, обеспечивающих возможность ежедневного педагогического регулирования их двигательной активности. При этом системность физического воздействия на организм студентов обеспечивается взаимосвязью всех форм физкультурных занятий и видов двигательной активности, содержание и направленность которых постоянно обновляются с учетом иерархии целей и последовательного решения задач восстановления здоровья студентов.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в разработке и внедрении системы привлечения студентов к регулярным занятиям двигательной активностью с целью повышения ее уровня до должного.

Литература

1. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. – Санкт–Петербург. – 2012. – 20 с.
2. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: авто–реф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. – Красноярск. – 2009. – 20 с.
3. Ляпишев М. В. Педагогическая детерминация двигательной активности студентов в системе подготовки специалистов в непрофильном вузе: автореф. ... к. пед. н.: 13.00.08. – Майкоп. – 2006. – 20 с.
4. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. . д. пед. н.: 13.00.04. – Санкт–Петербург. – 2011. – 52 с.

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кушнерук О.А., 2 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ им. А.С.Пушкина)

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

Введение. Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д.

По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии в школе могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), калланетика, изотон, стретчинг, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Содержание. Туризм – это разнообразная двигательная деятельность, осуществляемая в природных условиях. Поэтому хорошо организованный туризм открывает большие возможности, к приобретению многих важных для жизни и трудовой деятельности общеобразовательных и специальных

знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Туризм доступен людям от школьного до пожилого возраста. Поэтому туризм – самый массовый вид спорта, занимающий важное место в общей системе физического воспитания и физической культуры. В наш технический век появилась гиподинамия – нарушение функций организма из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Многие видные деятели науки и культуры связывают свой отдых с туризмом. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличения мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Физиологи считают, что эстетическое наслаждение, получаемое от созерцания красот природы, приводит к снятию стойких очагов возбуждения в коре головного мозга, что имеет большое оздоравливающее значение. Многолетние наблюдения за туристскими группами школьников и студентов, участниками одноразовых многодневных пеших, велосипедных, лыжных походов помимо положительного влияния на их организм показали, что различные виды туризма по-разному влияют на отдельные системы. Так, на увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины — пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов — в лыжных. Многолетние (4—5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

Заключение. Занятие туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности студентов. Необходимость развития студенческого туризма наряду с другой физкультурно-оздоровительной работой сегодня очевидна. Туризм формирует правильную мотивацию восстановления трудоспособности способом активного использования свободного времени, предназначенного для отдыха, в тоже время туристские походы вызывают значительную затрату физических сил и энергии. Это важный шаг к ведению здорового образа жизни.

Литература:

1. Курилова В.И. Туризм. М.: Просвещение, 1994.

2. <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoj-kulture/rol-turizma-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-uchaschihsya>

3. Курилова В.И. «Туризм» учебное пособие для педагогических институтов. М. 1988

РОЛЬ СНА В ФОРМИРОВАНИИ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мощик Л.Н., 2 курс, физико–математический факультет,
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В наше время всё острее становится проблема нехватки сна. Этому содействует всё более ускоряющийся темп и напряжённый ритм жизни городского жителя. Современные технологии, такие как интернет, ночное телевидение и прочее, создают благоприятные условия для круглосуточного бодрствования человека. У большинства людей остаётся минус 10 часов в сутках для сна, особенно ярко это выражается у студентов.

Содержание. В среднем наш организм функционирует с чередованием: 16 часов бодрствования и 8 часов сна. Этот 24–часовой цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым биологическими часами, которые ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит ретикулярная формация мозга. Долгое время полагали, что сон – это просто полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать силы, израсходованные в период бодрствования. Так, недостаток сна существенно сказывается на поведении: ухудшается или даже нарушается мыслительная и трудовая деятельность, некоторые люди засыпают буквально стоя, галлюцинируют или начинают бредить после 2–3 дней лишения сна. Сейчас известно, что сон – не просто восстановительный период для организма, а включает различные стадии, выполняет разнообразные функции. Выделяют "медленный сон" и "быстрый, парадоксальный сон" в зависимости от особенностей мозговой активности.

Разные люди нуждаются в разном количестве сна. Кому–то достаточно 6 часов, а кому–то и 10 мало. Так происходит из–за особенностей строения организма. Чаще людям достаточно 7–9 часов для нормальной жизнедеятельности. Если сна недостаточно, организм человека ослабевает, а значит, возрастает риск заболевания. Большую роль также играет стабильность сна, скачкоподобные перепады от 12 часов в сутки до 5 могут нанести организму даже больший вред, чем недостаток сна.

Цель: исследование роли сна в формировании нормальной жизнедеятельности студентов второго курса физико–математического факультета.

Задачи: исследовать роль сна в жизнедеятельности студентов второго курса; изучить корреляцию количества сна и самочувствия студентов; определить влияние недостатка сна на самочувствие студентов.

Методы исследования: анкетирование, исследовательский метод, статистическая обработка информации.

Организация исследования: в соответствии с целью исследования была разработана анкета. В опросе приняло участие 73 студента второго курса физико–математического факультета дневного отделения БрГУ им. А.С. Пушкина.

Результаты исследования и их обсуждение: проведенное исследование стало отражением важности вопроса для современных студентов. Оно показало, что почти все студенты второго курса физико–математического факультета имеют проблемы разного характера со сном. Опрос выявил, что 29,2% опрошенных спят менее 5 часов в сутки, 16,7% – 6 часов или 9 и более часов в сутки, 25% – 7 часов и 12,5% 8 часов в сутки. Как видим очень мало опрошенных имеют здоровый сон, что имеет свои последствия. 41,7% студентов с трудом встают по утрам, а 16,7% часто просыпают и бывает вообще не слышат будильник, 37,5% встают по будильнику и только у 4,2% опрошенных подъем по утрам не вызывает трудностей. В следствии этого 16,7% студентов имеют ослабленный иммунитет и очень часто болеют, 37,5% болеют сезонно, но 45,8% опрошенных имеют крепкий иммунитет и болеют крайне редко. Такой образ жизни сказывается и на эмоционально–психическом состоянии студентов: 25% студентов в течении дня чувствуют себя сонными и с трудом воспринимают происходящее вокруг, 12,5% чувствуют раздражительность, остальные преимущественно пребывают в хорошем настроении. Среди проблем, связанных со сном, наиболее часто указывают хроническую усталость, рассеянность, пониженную эффективность и раздражительность. В итоге только 20,8% опрошенных посчитали, что они спят достаточно, 62,5% утверждают, что спят недостаточно, 16,7% воздержались от ответа. Как видим у студентов второго курса физико–математического факультета имеются серьезные проблемы со сном. Наиболее часто причиной называют большое количество учебного материала, далее указывают личные проблемы, а за ними интернет и социальные сети.

Вывод. Сон имеет огромное влияние на жизнедеятельность человека, его здоровье и эмоционально–психологическое состояние.

Чтобы нормально и продуктивно функционировать человеку необходимо 8 часов сна в сутки. Это количество может варьироваться в зависимости от физиологических особенностей человека, но больше или меньше необходимого количества сна может нанести вред здоровью человека.

Литература

1. Курепина М.М., Воккен Г.Г. Анатомия человека. М., 1979. – 304 с.
2. Винчестер А. Основы современной биологии. М., 1967. – 327 с.

ГАДЖЕТЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Мушинская К.А., 2 курс, физико–математический факультет

(БрГУ им. А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Лукашевич С.С., преподаватель

Введение. В связи с ростом производства и появлением большого числа высокотехнологичных изобретений повышается уровень и качество жизни людей, поскольку многие изобретения делают повседневную жизнь человека проще. Но, в то же самое время многие полезные новинки техники таят в себе опасность, так как человек может видеть только их прямое действие, но не в силах сразу понять и оценить вред от возможных побочных эффектов работы того или иного прибора. Одним из таких изобретений является сотовая связь и непосредственно сотовый телефон, преимущества которых хорошо известны каждому, однако не все обладатели мобильных телефонов в полной мере осознают их возможное негативное влияние на здоровье человека. Вопрос о безопасности сотовой связи тем более на сегодняшний день является актуальным, поскольку количество пользователей уже исчисляется миллионами человек и это число с каждым годом увеличивается.

Содержание. В дальнейшем под гаджетами будем рассматривать сотовую связь и мобильные телефоны.

Сотовая связь – один из видов мобильной связи, в которой используется комбинация радиопередачи и традиционной телефонной коммутации для осуществления связи на определённой территории [1].

Мобильный телефон представляет собой миниатюрное приемо–передающее устройство, излучающее электромагнитное излучение во время передачи данных и не излучающее во время приёма. В любом электромагнитном излучении специалисты выделяют тепловой и нетепловой эффекты. Тепловой эффект электромагнитного излучения сотового телефона заключается в том, что при разговоре электромагнитная энергия телефона, поглощаемая организмом, преобразуется в тепловую, что приводит к нагреванию тканей организма. В частности, установлено, что при разговоре по сотовому телефону, прежде всего, происходит нагревание ушной раковины и отдельных участков головного мозга. Суть нетеплового влияния сотового телефона заключается в том, что на мозг человека действуют извне импульсы, которые нарушают его биологическую активность и основные функции, однако данное влияние мобильного телефона на здоровье человека на сегодняшний день слабо изучено. Помимо вышеперечисленных негативных эффектов электромагнитного излучения мобильного телефона в литературе отмечается, что данное излучение влияет ещё и на нервную, эндокринную, иммунную, половую системы.

В связи с таким обширным воздействием излучения сотового телефона на организм человека было введено понятие «радиоволновая болезнь». Как отмечают некоторые авторы, на ранних стадиях данное заболевание проявляется в виде функциональных нарушений со стороны нервной системы,

нарушений в работе сердечнососудистой системы, а длительное воздействие электромагнитного излучения на человека впоследствии может привести к психическим расстройствам [2].

Осознавая важность данной проблемы, Всемирная Организация Здравоохранения в 2000 году подготовила документ «Электромагнитные поля и здоровье населения. Политика предупреждения». Смысл политики предупреждения сводится к тому, что неизученность данной проблемы вызывает необходимость принятия предупредительных мер для того, чтобы предотвратить негативные последствия в будущем. С этой целью Всемирной Организацией Здравоохранения были разработаны Рекомендации по использованию мобильных телефонов:

- 1) возраст, с которого дети и подростки могут пользоваться мобильным телефоном составляет 16 лет;
- 2) по возможности максимально снизить количество разговоров по сотовому телефону;
- 3) «средняя продолжительность разговора 10–20 минут»;
- 4) минимальный промежуток между разговорами должен составлять не менее 15 минут [3].

Для того, чтобы проверить выполнимость данных Рекомендаций был проведён опрос среди студентов 1–4 курсов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина по следующим вопросам:

- 1) С какого возраста вы начали пользоваться мобильным телефоном?
- 2) Какое среднее количество разговоров по мобильному телефону в сутки вы совершаете?
- 3) Какова средняя продолжительность вашего одного разговора по мобильному телефону?
- 4) Какой вы делаете минимальный промежуток между разговорами?
- 5) Ощущаете ли вы появление каких-либо побочных явлений от использования мобильного телефона?

Среди респондентов на первый вопрос 50% студентов ответили, что они начали пользоваться мобильным телефоном до 10 лет, с 10–15 лет – 40% и лишь 5% – с 16 лет, хотя согласно Всемирной Организации Здравоохранения возраст, с которого дети и подростки могут пользоваться мобильным телефоном составляет 16 лет.

На второй вопрос наиболее часто встречающимся стал ответ «в среднем от 3 до 5 разговоров в сутки». Относительно этого вопроса Всемирная Организация Здравоохранения рекомендовала по возможности максимально снизить количество разговоров по мобильному телефону.

На третий вопрос о «средней продолжительности разговора» ответ был таким: 25% разговаривают до 10 минут; 70% – 10–15 минут; 5% – более 15 минут.

На четвёртый вопрос о «минимальном промежутке между разговорами» 5% студентов делают перерыв менее 15 минут, а 95% – более 15 минут. По

рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения минимальный промежуток между разговорами должен составлять не менее 15 минут.

На пятый вопрос «ощущают ли студенты появление каких-либо побочных явлений от использования мобильного телефона» 80% опрошиваемых ответ стал – нет. И лишь 20% ответили – да.

Выводы. Сегодня проблема вредного воздействия мобильных телефонов недостаточно изучена и нет научного обоснованного ответа на вопрос, какую опасность для человека представляет сотовая связь. Данные опроса студентов показывают, что попытки регламентировать использование мобильных телефонов безуспешны, а существующие рекомендации носят теоретический характер и практически не исполняются. Данная проблема усугубляется ещё и тем, что сегодня не существует чёткой правовой регламентации качества мобильных телефонов, поступающих на рынок Республики Беларусь.

Литература

1. Григорьева, Е.В. Электромагнитные излучения и их воздействие на человека / Е.В. Григорьева, Е.С. Григелевич, С.П. Кундас. – Мн.: БГЭУ, 2007. – 68 с.

2. Борботько, Т.В. Электромагнитные излучения средств телекоммуникаций. Методы защиты, безопасность организма человека / Т.В. Борботько, Н.В. Колбун, Л.М. Лыньков. – Мн.: Тонпик, 2004. – 79 с.

3. Программа Всемирной Организации Здравоохранения «Электромагнитные поля и здоровье населения. Политика предупреждения», 2000.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Новоселова А.А., 1 курс, факультет организации здорового образа жизни, (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Л.Н. Лаптиева**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Здоровье – это состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных ощущений и недугов. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных, приобретённых) и социальных факторов.

Утрачивая здоровье, человек начинает искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, рациональное питание, закаливание, полноценный сон, основы массажа и других факторов [3].

Поддержание высокого уровня функционального состояния человека и физического развития невозможно без физической активности.

Следует учесть, что функциональные возможности организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни существенно изменяются, поэтому можно говорить о состоянии здоровья, как о динамическом процессе, который может улучшаться или ухудшаться, т.е. об укреплении или ослаблении здоровья [1].

Любая двигательная активность должна приносить пользу в виде физического совершенствования человека, быть эффективной и иметь свою оздоровительную пользу.

Для оценки индивидуального здоровья используется ряд показателей: состояние физического развития, антропометрические показатели и др.

Целью исследования явилось измерение антропометрических показателей студентов, занимающихся легкой атлетикой и определение пульса.

В исследовании нами были использованы следующие методы: анализ литературы, определение антропометрических показателей, подсчет пульса.

Содержание. Исследование проводилось среди студентов «Полесского государственного университета» по следующим показателям: длина тела, масса тела, ИМТ, определение пульса.

В исследовании приняли участие 25 студентов 1–4 курсов Полесского государственного университета, занимающихся легкой атлетикой.

Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты определения антропометрических показателей и пульса студентов ПолесГУ

№ п/п	Длина тела	Масса тела	Индекс массы тела (ИМТ)	Пульс
1	160	52	20.31	65
2	182	68	20.53	73
3	170	65	22.49	69
4	167	59	21.16	66
5	170	54	18.69	71
6	161	55	21.22	65
7	168	68	24.09	70
8	175	65	21.22	68
9	179	75	23.41	62
10	176	80	25.83	70
11	160	54	21.09	64
12	160	55	21.48	69
13	173	63	21.05	72
14	175	68	22.20	68

15	164	56	20.82	73
16	176	74	23.89	76
17	165	55	20.20	81
18	175	59	19.27	65
19	157	49	19.88	69
20	168	57	20.20	73
21	178	53	16.73	72
22	161	56	21.60	68
23	170	71	24.57	65
24	186	84	24.28	74
25	185	75	21.91	78

При определении индекса массы тела нами была использована следующая интерпретация показателей ИМТ (по ВОЗ):

Таблица 2 – Интерпретация показателей индекса массы тела

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–24,99	Норма
25–30	Избыточная масса тела
30–35	Ожирение
35–40	Ожирение резкое
40 и более	Очень резкое ожирение

Проанализировав данные из таблицы 1 можно сделать следующий вывод: студенты, которые занимаются легкой атлетикой, имеют индекс массы тела в норме, а пульс не выходит за рамки допустимых значений (частота пульс в норме составляет 60–80 ударов в минуту).

Также мы провели опрос студентов по вопросу состояние их здоровья и частоту заболеваний (См. таблицу 2).

Таблица 3 – Оценка состояния здоровья студентов ПолесГУ

Вопросы	да	нет	затрудняюсь ответить
1) Вы часто болеете простудными заболеваниями ?	5	18	2
2) Болеете больше трех раз за год ?	1	21	3
3) Как вы думаете повысилась ли	20	3	2

ваша выносливость за время обучения в университете ?			
4) Тренировки проходят в привычном для вас режиме ?	22	2	1
5) Есть ли у вас аллергия?	0	19	6
6) Беспокоит ли вас одышка во время физических нагрузок?	4	18	3
7) Испытываете ли Вы в настоящее время: проблемы с глазами или зрением, проблемы с носом или горлом, проблемы со слухом, головные боли, головокружения, слабость, обмороки, какие-либо проблемы с координацией или равновесием	2	20	3
8)Заметили ли вы улучшение своего психоэмоционального состояния, после того как стали усиленно заниматься физическими нагрузками?	19	2	4
9)Соблюдаете ли вы постоянно определенный режим питания, сна, нагрузок?	15	6	3
10)Имеются ли у вас наличие хронических заболеваний?	0	24	1
11)Злоупотребляете ли вы алкоголем или употребляете сигареты?	4	21	0
12)Удобно ли вам заниматься на групповых занятиях?	18	4	3
13)Вам удобнее заниматься самостоятельно, чем в группе?	8	10	7

Проанализировав таблицу 3 делаем вывод:

1) На первый вопрос о том часто ли вы болеете 72% занимающихся ответили, что практически не болеют, 28% заболевают менее трех раз в год.

2) На заданный вопрос болеете ли вы более 3 раз в год 84% опрошенных дали отрицательный ответ, 12% затруднились ответить, а 4% дали положительный ответ.

3) На вопрос о наличии аллергии 76% респондентов ответили, что не страдают от аллергии, а 24% затруднились дать ответ на этот вопрос.

4) Так же мы задали вопрос о том заметили ли занимающиеся улучшение своего психоэмоционального состояния после того как начали заниматься спортом: 76% ответили, что состояние улучшилось, 16% затруднились ответить и 8% не заметили, что их состояние изменилось в какую-либо сторону.

Из опрошенных нами студентов выяснилось, что 18 человек занимается легкой атлетикой не более 3 лет, 5 человек занимается не более 6 лет и 2 человека занимается более 6 лет.

Заключение.

1) По результатам проведенного исследования можно сказать, что у спортсменов «Полесского государственного университета» антропометрические показатели и индекс массы тела в норме, что свидетельствует о хорошем уровне физического развития.

2) Состояние здоровья студентов хорошее, о чем свидетельствует низкий уровень заболеваемости простудными и другими заболеваниями.

Литература

1) Батхин Л.Н., Дибнер Р.Д. Влияние различных факторов на состояние здоровья спортсменов. "Теория и практика физической культуры", 1979.– 20с.

2) Чумаков Б.Н., Валеология: Учеб. пособие.– 2–е изд. испр. и доп., 2000.– 407с.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – **В.М. Заика**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Появление трудных условий и нарастание негативных переживаний вызывают нарушения в психических процессах (внимание, память, мышление), приводят к снижению эффективности и надежности деятельности студентов и развитию у них неблагоприятных функциональных состояний: утомления, монотонии, стресса и т.д. Одни пытаются снять нервное напряжение курением или приемом алкоголя. Как известно это наносит непоправимый вред здоровью. Другие компенсируют нервное напряжение всевозможными лекарственными препаратами [1].

Основная цель физического воспитания студентов заключается в выработке способности целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Понимание сути дела важнее механического обучения. Физическая подготовка может быть эффективной только в том случае, если её содержание и организация во времени способны вызвать в организме студента существенные и адекватные требованиям деятельности приспособительные реакции [2].

Содержание. Вопрос о методах борьбы с излишним напряжением (напряженностью), утомлением, монотонией является одним из самых

важных. При этом необходимо учитывать, что один человек может быть устойчив к психическому напряжению и неустойчив к монотонии, другой устойчив к монотонии, но не устойчив к утомлению и т.д. Обусловлено это тем, что во многом устойчивость к тому или иному состоянию связана с различными типологическими особенностями проявления свойств нервной системы [3]. Следовательно, повышение уровня психологического и физического здоровья студентов будет непродуктивно без обучения их способам самоконтроля и саморегуляции.

С помощью аутогенной, психомышечной тренировки можно научиться расслаблять и концентрировать усилия мышц, сосредоточивать и отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее – деятельностью внутренних органов, создавать эмоциональное состояние покоя, внушать себе желаемые модели поведения [1].

В то же время не следует забывать, что существует немало примеров того, как хорошая физическая нагрузка, особенно связанная с пребыванием в поле или лесу, не одному человеку возвратила хорошее самочувствие, настроение, подняла психический тонус.

Никакие лекарства не дают такого эффекта, как физические упражнения, и в частности бег. Бег доступен каждому. Нагрузку легко дозировать – это может определить сам занимающийся или врач в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности.

В опытах на животных было обнаружено, что систематические физические нагрузки, развивающие выносливость, ведут к увеличению в мозговой ткани биологически активного вещества серотонина – явление, по мнению нейрофизиологов, весьма положительное [4].

Многим людям умственного труда, занимающимся бегом известен такой феномен: разрабатывают они определенную тему, проводят исследование или пишут статью, а в перерыве – кросс. Во время бега уже решенная как будто проблема поворачивается вдруг новой гранью, открываются новые более удачные решения.

Заключение. Повышение уровня психологического и физического здоровья студентов будет непродуктивно без адекватного подбора средств и методов физической культуры и спорта, обучения их способам самоконтроля и саморегуляции.

Литература

1. Заика, В. М. О некоторых методах повышения эмоциональной устойчивости студентов и школьников / В. М. Заика, М. М. Глазко // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 25-летию кафедры физической реабилитации, Минск, 29 марта 2018 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. Т. Д. Поляковой и М. Д. Панковой. – Минск : БГУФК, 2018. – С. 53–56.

2. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов–стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун–т им. А.С. Пушкина. – 2–е изд., испр. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 30 с.

3. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого–педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун–т им. А. С. Пушкина. – 2–е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.

4. Заика, В. М. Методы повышения стрессоустойчивости студентов / В. М. Заика, В. И. Жуковец // Современная наука: тенденции развития : материалы XI Междунар. науч.–практ. конф., Краснодар, 25 декабря 2015 г. / науч.–изд. центр Априори ; редкол. : Р. В. Бисалиев [и др.]. – Краснодар, 2015. – С. 30–36.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРОБЛЕМЕ СПИДА

Петрушко Е.А. 1 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – **Л.Н. Лаптиева**, доцент, кандидат педагогических наук

Введение. Синдром приобретенного иммунодефицита человека (СПИД) остаётся самой главной проблемой медицины всего мира. С каждым днем приобретая всё большие масштабы.

Состояние здоровья подрастающего поколения влияет в будущем на репродуктивные возможности человека, а неуправляемая социализация подростков и низкая осведомленность о проблеме ВИЧ/СПИДа снижают вероятность сохранения их репродуктивного потенциала. Целями и задачами исследования предусматривалось выявление не только отношения подростков к этой проблеме и риску собственного заражения, но и уровня стигматизации людей, живущих с ВИЧ–инфекцией [2].

Целью нашего исследования является изучение отношения студентов ПолесГУ к эффективности мероприятий, направленных на информирование о СПИДе.

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

Содержание. Для исследования отношения студентов к проблеме СПИДа нами были составлены анкеты двух видов. В первой анкете мы выясняли осведомлённость о ВИЧ–инфекции в целом, во второй – отношение студентов к эффективности мероприятий, направленных на профилактику ВИЧ–инфекции [1].

В социологическом опросе приняли участие студенты всех факультетов «Полесского государственного университета». Общее число опрошенных в ходе исследования составило 30 студентов от 17 до 22 лет из числа обучающихся на дневном отделении ПолесГУ.

В анкетировании принимало участие 20 девушек и 10 юношей.

Таблица 1. – Осведомленность студентов о ВИЧ–инфекции

Вопросы	Да	Нет
1) Как думаете, вы обладаете достаточным количеством информации о проблеме ВИЧ–инфицирования?	23	7
2) Знаете ли вы как можно заразиться СПИДом?	21	9
3) Знаете ли вы, что СПИД снижает сопротивляемость организма к инфекциям	19	11
4) Знаете ли вы пути передачи ВИЧ–инфекции	13	17
5) Вы знаете о том, где можно сдать анализы на ВИЧ	10	20

Проанализировав данные первой анкеты, мы выяснили, что студенты «Полесского государственного университета» достаточно осведомлены о вопросах ВИЧ–инфекций и путях передачи СПИДа.

Проведенное анкетирование показало, что:

1) 33,33% опрошенных студентов знают где можно сдать анализы на ВИЧ.

2) На вопрос о том знаете ли вы, что СПИД снижает сопротивляемость организма к инфекциям 63,33% ответили, что знают, а 36,67% ответили, что не владеют такой информацией.

3) Так же мы задали вопрос о том, знают ли, студенты пути передачи ВИЧ–инфекций 43,33% студентов ответили, что владеют такой информацией, остальные дали отрицательный ответ.

Таблица 2. – Анализ мероприятий, посвящённых проблеме ВИЧ–инфекции.

Вопросы	Да	Нет
Проводили ли с вами мероприятия об информировании ВИЧ–инфекций и СПИДа?	15	15
Узнаете ли вы для себя что–то новое из мероприятий, проводимых в университете?	20	10
Посещаете ли вы такие мероприятия?	13	17

Результаты проведенного исследования показывают, что студенты посещают мероприятия посвященные проблеме ВИЧ–инфекции и СПИДа.

Общественность начинает понимать, что сфера образования должна играть важную роль в предотвращении ВИЧ–инфицирования, в оказании поддержки инфицированным и страдающим людям, а также в оказании образовательных услуг, несмотря на последствия СПИДа.

Заключение. Результаты анкетирования показали, что студенты Полесского университета осведомлены о проблемах ВИЧ–инфекции и

СПИДа и регулярно посещают мероприятия, направленные на профилактику СПИДа.

Литература

- 1) Адлер М. Азбука СПИДа / Под ред. М. Адлера. – М.: Мир, 1991. – 69 с.
- 2) Боровский И. В. ВИЧ–инфекция: эпидемиология и профилактика / И. В. Боровский. – Омск, 1996. – 222 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА: ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Письменский А.С., 2 курс, социально–педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – В.П. Люкевич, кандидат философских наук,
доцент

Введение. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. На здоровье людей в высокой степени влияют окружающая среда, генетическая предрасположенность, уровень развития медицины и другие важные факторы [1].

С каждым годом здоровью студентов как со стороны общества, так и со стороны государственных структур уделяется всё больше внимания. Причиной этого стала озабоченность здоровьем молодых специалистов, выпускаемых различными университетами. Ведь от того, насколько здоровыми будут студенты, зависит как степень их специализации на начальных этапах, так и уровень их работоспособности, в которой специалисты имеют возможность повысить свою квалификацию для выполнения более сложных задач [2].

Содержание. Среди наиболее существенных проблем в реализации здорового образа жизни студентов, в результате которых поддержание физиологического здоровья для учащихся ВУЗов становится весьма проблематичным, можно отнести следующие основополагающие составляющие.

1.Семья. Влияние семьи крайне сильно сказывается как на личности человека, так и на его характере, привычках, нормах. Если за ребёнком в семье не следить, и не побуждать его к правильному питанию, не рассказывать о вреде курения и алкоголя, а также других вредных привычек, это может привести к печальным последствиям. Также, некоторые родители и сами являются, к примеру, активными курильщиками, и подают дурной пример своим детям.

2.Социальная среда. Второй проблемой в реализации поддержания здорового образа жизни студента могут стать его сверстники, такие же , как и

он учащиеся университетов, или же люди несколько старше. Иначе говоря – круг общения.

3. Недостаток финансовых средств. Ещё одной полноправной проблемой можно считать финансовые сложности. В связи с тем, что количество университетов в Беларуси не слишком велико (а большая их часть находится именно в Минске) многим жителям городов, а также деревень, приходится покидать родные места для поступления. В связи с этим они вынуждены платить за общежитие или съёмное жильё, а также за обучение. А финансовая поддержка со стороны родных ослабевает. Здоровый образ жизни требует занятий спортом, правильного питания, разработки режима дня и т.п. А правильное питание, различные спортивные залы и центры требуют денежных вложений.

4. Возрастные проблемы студентов. Именно период обучения в ВУЗе у людей происходит адаптация к физиологическим и анатомическим изменениям, которые связаны с различными процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособление к изменениям в условиях жизни и обучения, формирование отношений с другими людьми вне семьи.

5. Режим дня. Соблюдение режима дня, использование научно обоснованной информации о том, в какое время лучше спать, во сколько вставать, а также знание своих биологических ритмов – также важно для здорового образа жизни. Но для студентов соблюдение этого режима весьма проблематично. Большая часть дня у студента уходит на обучение (посещение лекций, семинарских занятий, закрепление материала с помощью домашних заданий и т. д.). По этой причине порой у учащихся не остаётся времени ни на себя, ни на общение со сверстниками и друзьями, ни на какие-либо иные дела. В таком случае используется время, предназначенное для полноценного отдыха, в результате чего режим дня сбивается, а иммунитет – ослабевает [3].

Заключение. Перечисленные проблемы определённо влияют на здоровье студентов, усложняют их попытки вести здоровый образ жизни. Впрочем, частичное их преодоление возможно с помощью таких качеств, как осознанность, целеустремлённость, умение планировать и организовывать собственную деятельность.

Литература

1. Амосов, Н. Моя система здоровья / Н.Амосов. – Наука и жизнь. – 1998. – С. 3–9.

2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И.Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 14–23.

3. Давиденко, Д.Н., Щедрин, Ю.Н., Щеголев, В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н.Давиденко, Ю.Н.Щедрин, В.А.Щеголев // Учебное пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2005. – С. 46–84.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОИСК ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ

Подберезская Е.Н., Вербанович М.А., Коляда Н.В., Дыдышко Д.В. –
3 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)
Научный руководитель – **Гаврилик М.В.**, старший преподаватель

Физическое воспитание студентов как часть системы образования развивается в единстве социокультурных преобразований. Особое внимание, прежде всего, уделяется повышению эффективности физического воспитания молодежи, что обусловлено снижением уровня их физической подготовленности, интереса к занятиям физической культурой, несформированностью у них потребности в здоровом образе жизни и как следствие совокупного влияния этих факторов ухудшение состояния здоровья молодых людей [1,2,7]. Поэтому важной социальной задачей в системе образования является модернизирование системы физического воспитания.

Реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта обуславливает достаточно высокие требования общества к здоровью, физическому развитию и физической подготовленности молодежи.

В Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы определены следующие основные задачи: формирование инфраструктуры активного отдыха, популяризация здорового образа жизни, привлечение различных категорий населения, к постоянным занятиям физической культурой и спортом и т.д.[3].

Физическая активность является важным фактором сохранения и укрепления здоровья. Она оказывает влияние на деятельность, ценностные ориентации, физическое, психологическое, социальное состояние людей в целом. Студенческая молодежь является главным стратегическим запасом страны – в будущем это трудящиеся и родители, и состояние их здоровья является залогом благополучия всей страны. Сохранение и укрепление здоровья студентов было и остаётся одной из наиважнейших проблем общества. Сегодня слышны громкие призывы вести здоровый образ жизни, а социальная среда и реальная ситуация показывают результаты ухудшения состояния здоровья молодежи: рост заболеваемости, снижение уровня физической подготовленности и т.д. Темп и ритм современной жизни, а также уровень урбанизации, и возросшего жизненного комфорта является причиной недостаточной двигательной активности [3].

С целью изучения потребностно–мотивационной сферы двигательной активности студентов и изучения их удовлетворённости организацией физического воспитания в период обучения в школе, а также их отношения к здоровому образу жизни проводилось анкетирование студентов первого курса факультета банковского дела (85чел.), экономического (65чел.) и

биотехнологического (60чел.) факультетов Полесского государственного университета.

Было выявлено, что студенты первокурсники не достаточно осознают социальную ценность здоровья в жизни общества и структуре жизнедеятельности. Большинство респондентов (54%) отнесли себя к спортсменам и физкультурникам, и 41% опрошенных студентов считают достаточным собственный двигательный режим для повседневной деятельности и сохранения здоровья. Однако лишь 13% студентов занимаются самостоятельно физическими упражнениями, и тратят на это 4–6 часов в неделю. При этом 69% респондентов отметили неудовлетворенность организацией занятий физической культурой в школе и высказали нежелание их посещать.

Анализ проведенных исследований показывает, что низкая эффективность традиционного физического воспитания определяется его направленностью на решение задач общей подготовки, доминированием навязанного содержания уроков и режимов физической активности, осуществляемых в жестких строго регламентированных формах, сохранением нормативного подхода, что приводит к снижению интереса школьников к урочным занятиям.

Также с целью изучения заинтересованности в занятиях физической культурой в вузе, проводилось анкетирование студентов 2–3 курса факультета банковского дела (165чел.), экономического (115чел.) и биотехнологического (82чел.) факультетов Полесского государственного университета. Проведенный анализ показал, что удовлетворены занятиями физической культурой только 51,1 % студентов, остальные не проявляют интереса к занятиям, вследствие чего и не испытывают потребности в качественном изучении и выполнении учебного материала, а посещают занятия лишь для получения зачета.

При изучении мнения студентов по вопросам о необходимости изменений в организации физического воспитания в вузе выявлено, что наиболее значимы для студентов:

- 1) необходимость снижения требований к студентам при выполнении контрольных нормативов (41,9 %);
- 2) изучение видов спорта по желанию студентов (39,6 %);
- 3) сделать занятия физической культурой факультативными – 35,9 %.
- 4) отмена занятий физической культуры, а вместо них введение различных занятий по интересам и спортивных секций (30,5 %).

Анализ данных, проводимых нами исследований показал, что низкая эффективность физического воспитания определяется его направленностью на решение задач общей и профессионально–прикладной подготовки, строгим регламентированием содержания и режимов физической активности, сохранением нормативного подхода, невозможностью реально сочетать на занятии образовательную и двигательную деятельность, что, в свою очередь, приводит к снижению интереса студентов к занятиям.

Принудительный характер физического воспитания также не способствует формированию потребности в физических упражнениях. Поэтому можно наблюдать, что, завершив обязательную двигательную активность в вузе, подавляющее большинство молодых людей полностью прекращают занятия физическими упражнениями. Изменить сложившуюся ситуацию возможно в том случае, если в процессе обучения у студентов будет сформирована потребность в занятиях физической культурой.

Процесс формирования этого интереса многоступенчатый: от базовых валеологических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания. Невысокий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у студентов и несформированность потребности к занятиям физической культурой вызваны недостаточной организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В то же время существующая в вузах система внеаудиторного физического воспитания (спортивные секции, кружки и т. п.) в основном организуется только для студентов, имеющих высокий уровень физической подготовленности, способных защитить честь вуза на соревнованиях различного уровня. Тогда как, основная часть студентов, остается за пределами физкультурно-оздоровительной работы.

Исходя из проведенного анализа, возникает проблема объективной потребности модернизации физического воспитания в учреждениях высшего образования, отвечающего современным требованиям общества, потребностям личности, и наличием альтернативных подходов к его совершенствованию.

По данным наших исследований, роль физической культуры в мировоззренческом, нравственном, эстетическом и общекультурном развитии личности студентов, формировании их сознания, явно недооценивается большинством студентов, а место физической культуры в системе культурных ценностей молодых людей не соответствует ее практическому значению в качестве одного из важнейших показателей развития общей культуры студенческой молодежи [5].

Становится ясно, что общепринятая модель организации и проведения занятий физической культурой и спортом в вузах уже не соответствует требованиям современного общества. Необходим поиск новых форм занятий физической культурой и спортом в вузах, в том числе за счет изменений социальных, педагогических взглядов на организацию процесса физического воспитания студентов. Данные изменения должны активно способствовать формированию новых концепций образовательного процесса по физическому воспитанию в современной высшей школе.

Физическая культура студентов должна представлять собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования и являться качественной мерой комплексного воздействия форм, средств и методов физического

воспитания на уровень развития личности будущих специалистов в процессе формирования и развития у них профессиональных компетенций.

Анализируя вышеизложенное, хотелось бы отметить, что в современных условиях развития общества ухудшение уровня физического здоровья студентов становится серьезной социально–гуманитарной проблемой, следовательно, работы, посвященные поиску путей ее решения, будут актуальны и значимы. Поскольку молодежь и студенчество демонстрируют наиболее негативные показатели ухудшения уровня своего здоровья за время обучения в образовательных учреждениях, целью нашего исследования стал поиск возможности повышения эффективности физического воспитания направленного на сохранение уровня физического здоровья студентов и увеличение уровня их физической активности.

С целью повышения эффективности физического воспитания студентов была разработана концепция физического воспитания, основанная на создании интегрированной физкультурно–спортивной среды, как одного из важных факторов модернизации физического воспитания. Под физкультурно–спортивной средой образовательного учреждения принято понимать совокупность различных условий и возможностей физического и духовного формирования и саморазвития личности, содержащихся в пространственно–предметном и социальном окружении [8]. В данном случае создание и развитие физкультурно–спортивной среды в учреждении высшего образования, должно, по нашему мнению, создать условия для гармоничного развития личности студента и его самореализации в физической культуре и спорте, повышению уровня их физической подготовленности и увеличению двигательной активности.

Кроме того, создание физкультурно – спортивной среды, организация процесса физического воспитания основанного на использовании возможностей вариативной части содержания программы по физической культуре, а также планирование, организация и контроль самостоятельной работы студентов создаст наиболее благоприятные условия для включения студентов в самостоятельную двигательную деятельность.

Большой резерв в освоении знаний по данной дисциплине заложен в рациональном использовании управляемой самостоятельной работы [6]. Убедительным подтверждением этому может служить высказывание В. И. Ильинича, который считает важным, чтобы студенты получали полное представление о том, «Что, Зачем и Как должно решаться» не только на учебных занятиях по физической культуре, но и в процессе самостоятельной двигательной активности [4].

Предоставление студентам права свободы выбора видов физкультурно–спортивной деятельности и индивидуальных направлений самосовершенствования согласно их интересам, потребностям и возможностям, будет способствовать формированию мотивационно–ценностного отношения студентов к физической культуре и повысит их заинтересованность к занятиям в целом.

Вариативность содержания и добровольно–альтернативный характер занятий, использование конструктивных и гуманистических методов организации взаимодействия субъектов физического воспитания снимут противоречие, характерное для традиционного воспитательно–образовательного процесса между содержанием дисциплины «Физическая культура» и директивными, унифицированными методами организации учебного процесса.

Под влиянием средового подхода меняется традиционное представление о системе воспитания как устойчивой, неизменной, жестко организованной форме воспитания. Понятие системы воспитания сближается с понятием среды жизнедеятельности, создающей условия для саморазвития личности в свободно избираемых видах деятельности.

В результате интеграции физкультурно–спортивной и воспитательной среды формируется качественно новая – интегрированная воспитывающая физкультурно–спортивная среда, которая представляет собой объединение потенциала вуза и социальной среды, предполагает смену режимов и видов деятельности студентов, опосредованное формирование физкультурно–спортивного стиля жизни студентов, через построение и постоянное обогащение физкультурно–спортивной среды образовательного учреждения, обеспечивающей всем ее субъектам условия и возможности для эффективного физкультурно–спортивного саморазвития и самовыражения.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Спортивно–ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
2. Бутыч, Н. С. Формирование у студентов готовности к самообразованию в физкультурно–спортивной среде учреждений среднего профессионального образования : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.С. Бутыч.– Тюмень, 2012. – 205 с.
3. Гаврилик, М.В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов /М.В.Гаврилик// Здоровье для всех №2 (2016). Пинск: ПолесГУ, 2017
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М., 2007
5. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа.–Минск: БГУ, 2004.–167с.
6. Коледа В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
7. Постановление Совета Министров Республики Беларусь 12.04.2016 № 303 «Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы

8. Манжелей, И. В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно–спортивной среды : дис. ... д–ра пед. наук : 13.00.04 / Манжелей Ирина Владимировна. – Тюмень, 2005. – 441 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Роменко И.Г., Рассохина Е.А., 1 курс, магистранты, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Уровень физической работоспособности спортсменов обусловлен деятельностью различных систем организма, основными из которых являются сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Исследование аппарата кровообращения и выявление типологических особенностей кровообращения у спортсменов различной степени тренированности позволяет учитывать функциональные возможности организма спортсменов. В исследованиях Аринчина А.Н., Баевского Р.М., Агаджаняна Н.А. [1] и др. отмечено, что у здоровых людей с умеренной физической активностью в возрасте 18–30 лет преобладает средний тип саморегуляции кровообращения, затем сердечный и реже сосудистый тип. Изучение типов саморегуляции кровообращения у студенток указывает, что у большинства из них прослеживается сердечный тип (81,3%), в то время как сосудистый тип отсутствует [2].

Содержание. Нами были изучены типы саморегуляции кровообращения у 54 студентов 1–2 курсов факультета физического воспитания разной степени тренированности (девушки и юноши 17–20 лет – различных разрядов, специализирующиеся по футболу, легкой атлетике и акробатике). Оценивали артериальное давление по методу Короткова, среднединамическое давление по формуле Вецлера–Богера, величины систолического объема и минутного объема крови по Старру до и после выполнения дозированной физической нагрузки на велоэргометре в течение 15 мин (мощность 400 кгм, частота педалирования 60 об./мин). Полученные результаты были классифицированы по типам саморегуляции кровообращения (среднему, сердечному и сосудистому) по Н.И. Аринчину. При сердечном ТСК нормальное артериальное давление поддерживается преимущественно сердцем (ИК > 110%), при сосудистом – тонусом сосудов (ИПС > 110%), при среднем ТСК фактические величины индексов кровоснабжения (ИК) и периферического сопротивления сосудов (ИПС) колеблются в диапазоне $\pm 10\%$ от должных величин [3].

Результаты исследования типов саморегуляции у спортсменов высокой квалификации со спортивным стажем 6–11 лет показали следующее: у акробатов преобладает сердечный тип регуляции кровообращения (83,2%), у футболистов – сосудистый тип (57,2%), реже отмечается средний тип

(23,1%), у легкоатлетов сосудистый и средний типы составили одинаковый процент (43,7%), средний – 12,6%. Данные результаты позволяют предположить, что у спортсменов, тренирующихся на выносливость, по мере роста спортивного мастерства формируется сосудистый тип саморегуляции кровообращения, в то время как у лиц, специализирующихся в видах спорта с развитием скоростно-силовых качеств, преобладает сердечный тип саморегуляции.

Преобладающий сердечный тип саморегуляции кровообращения у начинающих спортсменов и сосудистый тип у высококвалифицированных спортсменов свидетельствует о повышении роли сосудистого компонента в поддержании артериального давления за счет совершенствования тонического состояния стенок кровеносных сосудов, причем периферическое сопротивление сосудов у спортсменов играет большую роль по сравнению с лицами, не занимающимися спортом.

При регистрации показателей сердечно-сосудистой системы после выполнения дозированной физической нагрузки у всех испытуемых наблюдается переход от сосудистого к сердечному типу саморегуляции, а у лиц с сердечным типом он становится еще более выраженным.

Заключение. Таким образом, у тренированных спортсменов ведущее значение в поддержании кровяного давления принадлежит сосудистому компоненту, что указывает на увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой системы. Снижение периферического сопротивления сосудов и другие физиологические изменения в кровеносной системе облегчают работу сердца, обеспечивая экономизацию функций и повышение резервных возможностей организма и в большой степени способствуют предупреждению гипертонуса кровеносных сосудов.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юношеского организма / Н.А. Агаджанян, И.В. Ружникова, Ю.П. Старшинов // Физиология человека. 1997. – Т. 23, № 1. – С. 93–97.

2. Головач, М.В. Изучение типов саморегуляции кровообращения у студенток основной и подготовительной медицинских групп здоровья / М.В. Головач // Сигнальные механизмы регуляции физиологических функций : тез. Докл. XIV Съезда Белорус. Общества физиологов и III Междунар. науч. конф., Минск, 5 окт. 2017 г./ редкол. : В.В. Лысак [и др.]. – Минск : БГУ, 2017. – С. 27.

3. Типы саморегуляции кровообращения. Словарь физиологических терминов: <http://www.cnsnb.ru/AKDiL/0049/base/RT/002875.shtm> [Дата доступа: 06.11.2018].

РОЛЬ АНИМАЦИИ В СПОРТИВНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Скорочкина, К. А. 1 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **М. И. Сулейманова**, магистр педагогических наук, ст. преподаватель

Введение. В последнее время все больше туристских предприятий и спортивно–оздоровительных учреждений стали заботиться о предоставлении такой дополнительной услуги, как анимация.

Понятие «анимация» в переводе с латинского (anīta – ветер, воздух, душа; animatus – одушевление) означает воодушевление, одухотворение, стимулирование жизненных сил, вовлечение в активность [1].

Под анимационной программой подразумевается объединенный общей целью или замыслом план проведения туристских, физкультурно–оздоровительных, культурно–массовых, познавательных и любительских занятий. Аниматорами называют специалистов по организации досуга на туристских предприятиях, в санаторно–курортных и других оздоровительных учреждениях. Анимационные программы включают спортивные игры и состязания, танцевальные вечера, карнавалы, игры, хобби, занятия, входящие в сферу духовных интересов.

Содержание. Программное анимационное воздействие на человека во время его отдыха в той или иной мере способствует сохранению и восстановлению его здоровья: соматического, физического, психического, нравственного. Эти компоненты здоровья и определяют соответствующую условную типологию направлений и программ туристской анимации:

Первый тип – спортивные, спортивно–оздоровительные, спортивно–развлекательные программы.

Второй тип – зрелищно–развлекательные, приключенческо–игровые.

Третий – познавательные, спортивно–познавательные, культурно–познавательные, экскурсионные, обучающие, творческо–трудовые

Четвертый тип – комплексные или комбинированные программы.

Для каждого из этих направлений можно выделить характерные формы анимационной деятельности.

В современном обществе в связи с изменением уклада и стиля жизни человека здоровый образ жизни является именно стратегической необходимостью, средством выживания и нормального функционирования человеческого организма и общества в целом. Спортивное направление анимации направлено на вовлечение человека занятием физической культурой, формирование активной жизненной позиции, здорового образа жизни.

Основными видами спортивно–оздоровительного направления анимационной деятельности являются: маршруты, основанные на пеших прогулках; конные и велопрогулки по специальным тропам; утренняя

гимнастика; спортивные игры; различные виды фитнеса с использованием спортивных атрибутов (гири, тренажеры, шары); аквааэробика.

При организации анимации необходимо учитывать особенности, присущие различным возрастным категориям отдыхающих. Например, детям дошкольного возраста, ведущим типом деятельности которых является игра, можно предложить игротеки, утренники, сказочные путешествия, конкурсные рисунки, прогулки.

Подросткам можно предлагать экскурсии и беседы, спортивные соревнования и эстафеты, конкурсы и дискотеки, школу вежливости и рыцарские турниры, веселые часы и праздники.

Для молодежи в досуговую программу можно включить: КВНы, вечера и дискотеки, аукционы, ярмарки и театральные представления, фестивали и шоу, походы, игры по типу телевизионных.

Для людей среднего возраста, трудоспособных, стремящихся отдохнуть от повседневной работы, подойдут более спокойные мероприятия: светские салоны и конкурсы (красоты, юмора), литературные гостиные и творческие вечера, банкеты, презентации и концерты.

Для пожилых людей неплохо предложить такие формы проведения досуга, как посиделки, чаепития, вечера. Предлагаемые гостям виды и формы досуга должны быть психологически оправданы. Людям, занимающимся активными формами работы с большой физической нагрузкой, будет полезен отдых, снимающий напряжение и усталость, стрессовое состояние. Для тех, кто ведет сидячий образ жизни, страдает от гиподинамии, нужны на отдыхе зарядка и активизация [2].

Заключение. Подводя итог, хочется отметить, в задачу анимационной деятельности входит организация отдыха, который является средством не только избавления от усталости, но и нейтрализации негативных воздействий повседневной жизни. При организации такого отдыха необходимо продумать программу, способную отвлечь людей от повседневных проблем. Отдых должен быть всегда активным, отличаться высоким уровнем эмоциональности и давать психологический разряд.

Литература

1. Курило, Л.В. Теория и практика анимации: Теоретические основы туристской анимации: учеб. пособ. / Л.В. Курило. – М.: «Советский спорт», 2006. – 200 с.
2. Приезжева, Е.М. Организация и методы игровой деятельности в туризме: учеб. пособ. / Е.М. Приезжева. – М.: «Советский спорт», 2005. – 128 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

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

Научный руководитель – **Самойлюк Т.А.**, магистр педагогических наук
старший преподаватель

Введение. В современном образовании физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов. В то же время физической активностью в стране регулярно занимается примерно только 20–30% молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40–60%. Снижение уровня физической активности школьников и студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья.

Тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи приняла устойчивый характер. К «факторам риска», оказывающим влияние на состояние здоровья студентов, можно отнести несоответствие условий и требований обучения. Помимо здоровья студентов, выделяется отсутствие у них устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. По данным, только около 10% студентов регулярно целенаправленно включают физические упражнения в свою жизнедеятельность.

В практике физического воспитания видно, что большинство студентов не заинтересованы в самостоятельных занятиях. Отсутствие в студенческом возрасте биогенных потребностей в движении, характерных для раннего детства, а социальные потребности не сформированы из-за слабой постановки физического воспитания в школе. Одной из причин можно назвать нехватку времени, отсутствие условий и увлеченность другими видами отдыха. Возникает необходимость создания и внедрения таких форм занятий, которые позволят более глубоко и в тоже время оптимально решать все задачи физического воспитания студентов, помогут заинтересовать молодых людей в повышении уровня своей физической подготовленности. [1]

Содержание. Нами было проведено исследование студенток с помощью теста Руфье–Диксона. Проба Руфье представляет собой один из тестов, применяемые для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

Основной принцип проб для оценки тренированности сердечной мышцы заключается в выполнении несложных физических упражнений. В течение первых нескольких минут оценивается частота сокращений сердца и сравнивается с общепринятыми нормативами. Студент отдыхает и максимально расслабляется около 5 минут. Далее он подсчитывает свой пульс за 15 секунд. Полученная величина условно обозначается как P1. Затем студент выполняет 30 приседаний за 30 секунд. Это довольно интенсивный темп, поэтому если он не может приседать так быстро, он должен это делать в том ритме, в каком ему удобно. После приседаний начинается восстановительный период в положении лежа. За первые 15 секунд периода отдыха подсчитывается пульс (P2). Еще через полминуты снова подсчитывают пульс за 15 секунд и получают величину P3. Далее

подсчитывается индекс Руфье по следующей формуле: $ИР = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 100$ [2]

Далее производят оценку в соответствии со шкалой: хороший – 0,1 – 5, средний – 5,1 – 10, удовлетворительный – 10,1 – 15, плохой – 15,1 – 20 [3]. Согласно ей у 46,1% – удовлетворительный, что свидетельствует о средней работоспособности и отсутствии сердечной недостаточности. Следующие 46,1% – средний, который показывает плохую работу сердца, или сердечную недостаточность средней степени тяжести. Последние 7,8% показывает неудовлетворительный, или плохую работу сердца, возможно, тяжелую сердечную недостаточность.

Заключение. Таким образом, у большинства студенток слабая физическая подготовка и возможная сердечная недостаточность. Необходимо заниматься физкультурой для развития мышц и сердца.

Литература

1. Проба Руфье: показания, как проводится, расчет и интерпретация индекса. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sosudinfo.ru/serdce/proba-rufe/>. – Дата доступа: 07.03.

2. Тест Руфье–Диксона. Методика проведения. Расчет и оценка показателя. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5825517/page:15/>. – Дата доступа: 07.03.2018.

3. Фомичев, О. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовки студенческой молодежи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/77/510/4096.php>. – Дата доступа: 07.03.2018

ПЛАВАНИЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФИЗИКО–МАТЕМАТИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ

Тетерева Г.В., 3 курс, физико–математический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель.

Введение. С уверенностью можно сказать, что история плавания насчитывает тысячелетия. Так, например, наиболее древние изображения плывущих людей, в которых можно угадать стили брасс и кроль, датированы 3 тысячелетием до нашей эры. В разные века этому виду спорта уделялось значимое внимание. Греческий общественный деятель Солон был уверен, что человек не умеющий плавать, подобен безграмотному невеже. Первая же школа любителей этого вида спорта была основана в 1785 году в Париже.

Плавание – один из универсальных видов физической нагрузки. Занятия плаванием на регулярной основе способствуют увеличению силы мышц и мощности сердца.

Очень многие из нас проводят большую часть дня за компьютером. Однако плавание может значительно улучшить осанку, так как в воде позвоночник испытывает меньше нагрузок.

Движение в воде требует особой координации, а энергичное дыхание во время интенсивного заплыва насыщает кровь кислородом. Доказано, что плавание разными стилями в быстром темпе улучшает работу мозга и фактически делает умнее.

Содержание. Эффективность организации процесса образования в вузе связана с соответствием качества образования, которое предполагает разработку и внедрение инновационных педагогических технологий, обеспечивающих постоянное совершенствование в системе управления качества образования.

Изучение курса плавания студентами всех специальностей физико–математического факультета предполагает получения средних понятий о плавании. Как показали наблюдения, исходный уровень плавательной подготовки студентов различен, что вызывает существенные трудности в овладении способами плавания и удлиняет процесс обучения.

Учитывая, что курс обучения студентов ограничен количеством отводимых часов на плавательную подготовку, это требует от преподавателя разработки новых технологий для ускорения процесса обучения разным способам плавания.

Нами было проведено анкетирование студентов 1,2 курсов физико–математического факультета. Всего было опрошено 146 студентов различных специальностей. Из них на вопрос «Был ли курс плавания в школе?» 38 студентов дали положительный ответ, остальные же, в теории, плавать не обучены.

Таким образом, при построении учебного процесса педагог рассматривает начальный уровень подготовленности обучаемых, образно выражаясь, как чистый лист, на который в процессе обучения заносится учебный материал в виде сформированных двигательных навыков, необходимых для усвоения.

Целью исследования являлось повышение эффективности и минимизирование времени обучения способам плавания студентов физико–математического факультета путем разработки определённого комплекса физических упражнений.

В анкетировании также было предложено ответить на вопросы «Ходите ли вы на плавание в университете?», при отрицательном и нейтральном ответе написать почему.

Посещают плавание	49
Не посещают (по различным причинам)	33
Посещают изредка	68
Группа не позволяет (запрещено по здоровью)	28

Нет желания	22
Часто болею	51

Эффективность обучения способам плавания во многом определяется: подбором методов и средств обучения с учетом специфики видов спорта, какими занимается студент, особенностями телосложения и подготовленностью студентов физико–математического факультета.

Для студентов со слабой подготовленностью в план обучения включено плавание с плавательным инвентарём, что позволяло быстрее осваивать навык плавания и увеличивать объем нагрузки. Кроме того, инвентарь обеспечивает крепкую опору в воде, и у студента появляется уверенность: он плывет свободно, где создаются условия сосредоточения на элементах техники. Чередование плавания с инвентарём и без него создают предпосылки для ускорения обучения и повышения скорости плавания. В процессе обучения успешно применяются эстафеты с элементами техники плавания и нырянием.

Одной из отличительных черт программы практических занятий является применение сачка для не умеющих и плохо плавающих студентов, поддерживающего пояса и помощи партнера. Эти средства позволяют снять страх у студентов, боязнь воды, обеспечивают страховку, что способствует быстрому преодолению психологического барьера и ускоряют процесс овладения навыком плавания.

Для студентов со средней подготовкой предусматривается детальное изучение таких стилей плавания, как кроль, брасс, баттерфляй для юношей, а также фигурное и игровое плавание для девушек.

Кроль, наверно, один из самых известных видов этого спорта. В переводе с английского «кроль» означает «ползти». Пловец одновременно двигает руками и ногами. Ноги, при этом, следует держать прямыми. Движения напоминают вертикальные «ножницы». При использовании этого стиля значительная нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса.

Движения пловца, который предпочитает стиль брасс, можно сравнить с тем, как ведет себя в воде лягушка. Голова человека, как правило, в воду не опускается (хотя допускается и такой вариант). Обе руки вместе выносятся вперед, затем они разводятся, делается круг по направлению к телу и затем снова руки как бы выбрасываются вперед. Одновременно с руками ноги, сгибаясь в коленях, делают сильный толчок.

Стиль баттерфляй – вид плавания, когда телом выполняются симметричные движения. Руками пловец производит мощный гребок, во время которого верхняя часть туловища выныривает из воды. Одновременно выполняются движения ногами – мощный толчок в стиле брасс. Баттерфляй помогает также проработать и укрепить мышцы рук, груди, плеч, ягодиц, бедер и пресса.

Что касается игрового вида плавания, то он связан с проведением различных игр на воде. Фигурный вид плавания, как легко догадаться из его названия, используется для создания танцев на воде. Можно встретить еще такие его названия, как синхронное или художественное.

Заключение. Таким образом, основной задачей занятий по плаванию на физико–математическом факультете является быстрое и качественное обучение плаванию студентов и проверка эффективности разработанных программ прохождения практического материала.

Независимо от того, какой стиль плавания человек предпочитает, в воде тренируются все мышцы. Всего полчаса аэробной нагрузки в виде плавания в бассейне – равнозначны по затратам энергии при часовой поездке на велосипеде. Плавание – это тот уникальный случай, когда с помощью физической нагрузки можно одновременно получить удовольствие и оздоровить организм.

Литература

1. [Электронный ресурс] Обучения студентов способам плавания путем разработки комплекса физических упражнений в различных спортивных специализациях, <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24226>
2. [Электронный ресурс] Кратко о видах плавания: какой лучше выбрать? <https://24health.by/kratko-o-vidax-plavaniya-kakoj-luchshe-vybrat/>
3. [Электронный ресурс] какой вид плавания осуществляется из воды <http://kakayavoda.ru/item/kakoy-vid-plavaniya-osushchestvlyetsya-iz-vody>
4. [Электронный ресурс] Электронный научный журнал. Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2.; <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24346>

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДИЕТА СТУДЕНТА

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

Научный руководитель – **В.П. Люкевич**, кандидат философских наук,
доцент

Введение. Время, которое отводится на обучение в высшей школе, сопряжено с различными трудностями. Одним из важнейших компонентов организации деятельности в данный период становится правильный выбор распорядка дня, планирование и распределение различных нагрузок, своевременное поддержание энергетического баланса. Однако наиболее часто именно в студенческие годы у молодых людей резко ухудшается здоровье: нарушается обмен веществ, появляются проблемы со зрением, происходит искривление позвоночника, возникают симптомы гиподинамии, начинается ожирение и т.д. Диета для студентов, оказывается, необходима с

самого начала учебы. По наблюдениям медицинских работников, после первого года обучения в вузе, студенты набирают несколько килограммов.[1] Это обусловлено тем, что студенты не всегда правильно организуют своё время. Многие молодые люди перекусывают на бегу. Как правило, это фаст-фуд, снеки, булочки и т.д.

Содержание. Существуют основные принципы диеты, которые могут помочь студентам поддерживать своё здоровье на соответствующем уровне. Они не противоречат правилам здорового питания, наоборот, в основном, базируются на них. Некоторые из принципов необходимо корректировать в соответствии с особенностями организма и новыми исследованиями в медицине и диетологии, однако данные предложения допускают незначительные отклонения и могут быть адаптированы под потребности конкретного человека. Вот, например, как формируются принципы правильной диеты для студента:

1.Исключаются полуфабрикаты, фаст-фуд, газированные напитки, промышленные сладости, колбасные изделия, консервы, чипсы, а также почти все продукты, приготовленные вне дома и не имеющие правильного соотношения белков, жиров и углеводов. Категорически нельзя употреблять пищу с добавками глутамата, заменителями сахара или его обилием; необходимо ограничивать соль. [2]

2.Ежедневно после сна в первую очередь необходимо медленно выпивать 200–300 мл теплой воды. Это запустит ваш метаболизм и предотвратит переизбыток за завтраком.

3.Блюда следует готовить на пару, методом запекания, отваривания, тушения. Жареная пища исключается.

4.Пятая часть рациона должна состоять из фруктов и овощей. Лучше выбирать сезонные фрукты.

5.Почти полностью необходимо исключить быстрые углеводы или заменить их продуктами с медленными углеводами: каша (не быстрого приготовления), хлеб (цельно зерновым или из муки грубого помола), макаронные изделия высшего сорта, несладкие овощи. Ягоды, фрукты и мед – источники быстрых углеводов включаются в приемы пищи в утреннее и дневное время. [2]

6.Общий объем животных белков нужно рассчитывать по массе тела: на 1 кг веса должен ежедневно поступать 1 г белка.

7.Объем жидкости (предпочтительно воды и травяных чаев, несладких морсов, компотов) должен составлять не менее 2 л в день, с обязательным стаканом теплой воды за 30 минут до каждого приема пищи.

8.Углеводные блюда следует распределить для приема в первую половину дня, белковые – во вторую.

9.По рекомендациям следует употреблять только полиненасыщенные жиры: оливковое, льняное масло, рыба (лосось, форель), семечки, орехи, авокадо и т.п. Общий объем – 1/5 от суточного рациона.

10. Прием пищи – 4–5 раз в сутки, с максимальным периодом между едой в 4 часа. Последний прием пищи – за 3 часа до сна. Возможны перекусы (не более 2 раз в сутки, в числе общих приемов пищи, например, 200 г кефира или несладкое яблоко).

11. Блюда из картошки и макаронных изделий рекомендуется не сочетать с белком.

Питаться следует в одно и то же время, без сопровождающих занятий (просмотра фильмов, игр на компьютере, разговоров по телефону и т.п.), пережевывать тщательно, медленно: это способствует лучшему усвоению пищи и более быстрому насыщению. При диете меню на неделю составляется, исходя из параметров и особенностей человека. [2]

Заключение. Если придерживаться основных правил питания с самого первого года учебы, то в дальнейшем можно будет избежать ряда неприятных для организма последствий. Здоровый образ жизни является одним из основополагающих элементов поддержания учебной и трудовой деятельности.

Литература

1. Правильная диета для всех студентов [Электронные ресурс]. – Режим доступа: <https://fitdiets.ru/dieti-poxydenie/dieti/dieta-dlya-studentov.html>. – Дата доступа: 20.10.2018.

2. Диета ПП – правильная диета для похудения [Электронные ресурс]. – Режим доступа: <https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/dieta-pp-pravilnaya-dieta-dlya-pohudeniya>. – Дата доступа: 20.10.2018.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Чехович А.А., 2 курс, физико–математический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Рациональное питание является одним из важнейших составляющих здорового образа жизни. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – всё это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Особенно этому подвержены студенты, так как учебный процесс характеризуется высокой умственной и учебной нагрузкой.

Проблема сохранения здоровья студентов становится все более актуальной. Кроме гуманитарного аспекта, выражающегося в самой ценности здоровья, проблема имеет и четко выраженную экономическую сторону, поскольку здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения студентом своих учебных, а в будущем и профессиональных функций.

К сожалению, рацион современного студента характеризуется несбалансированностью основных пищевых веществ и дефицитом биологически активных компонентов, что приводит к снижению умственной и физической работоспособности, сопротивляемости простудным и инфекционным заболеваниям, усилению воздействия на организм вредных факторов окружающей среды.

Цель: выявление особенностей, режима и качества питания студентов первого и второго курсов физико–математического факультета.

Задачи: изучить предпочтения в питании студентов первого и второго курсов; изучить рацион питания студента; проанализировать полученные данные о процентном соотношении учащихся к требованиям рационального питания.

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

Организация исследования: В соответствии с целью была разработана анкета. В опросе приняло участие 100 студентов, а именно 50 студентов первого курса и 50 студентов второго курса физико–математического факультета дневного отделения Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина.

Содержание. Нами было проведено исследование путём опроса студентов первого и второго курсов физико–математического факультета. В соответствии с целью была разработана анкета. В опросе приняло участие 100 студентов, а именно 50 студентов первого курса и 50 студентов второго курса физико–математического факультета. Проведенное исследование отражает степень актуальности вопроса о рациональном питании. Результаты опроса выявили, что питание студентов сбалансировано не полностью. Основными вопросами являлись: Сколько раз в день вы питаетесь? (один раз – 2,8%, два раза – 31,8%, три раза – 49,7%, более трёх раз (в зависимости от степени и меры голода) – 14,8%). Как часто вы употребляете фрукты (овощи)? (часто – 64,3%, иногда – 25,7%, редко – 10%). Экономите ли вы на еде? (да – 27%, нет – 58%, иногда – 15%). Как часто вы употребляете фаст–фуд? (часто – 18%, иногда – 34%, редко – 48%).

Данные по результатам анкетирования с целью исследования состава качества рациона питания студентов и регулярности потребления основных пищевых продуктов представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Виды продуктов, употребляемых студентами в течение недели, %

Продукты	Часто	Иногда	Редко
Мясо и мясные продукты	69,2	26,2	4,6
Рыба	45,1	32,7	22,2
Хлеб, макароны, крупы, картофель	90,9	7,1	2

Овощи, фрукты	64,3	25,7	10
Молочные продукты	32,4	54,5	13,1
Сладкое	68,6	20,5	10,9

По представленным в таблице 1 данным мы можем наблюдать, что студенты наиболее часто употребляют хлебобулочные изделия, крупы и картофель (97,9%), на втором месте определены мясные продукты, овощи и фрукты, а также различные сладости (69,2%, 64,3% и 68,6% соответственно). Рыба и морепродукты употребляются в течение недели реже (45,1%), а молочные продукты еще реже – 32,4%

В качестве "плюсов" можно отметить, что мясные продукты, овощи и фрукты студентами употребляются часто, т.е. пищевой рацион большинства студентов обеспечен основными нутриентами: белками и витаминами. А "минусом" оказалось то, что студенты употребляют сладости чаще, чем положено по норме.

У студентов первого курса питание более рациональное. Число приемов пищи в среднем более трёх раз в день. У студентов второго курса это число заметно падает до 2–3 раз.

В ходе исследования с помощью анкетирования определили 3 группы студентов по степени соблюдения принципов рациональности и сбалансированности питания (рис. 1). На первом курсе больше студентов (21,1%) соблюдают принципы питания, нежели студенты второго курса (14,2%).

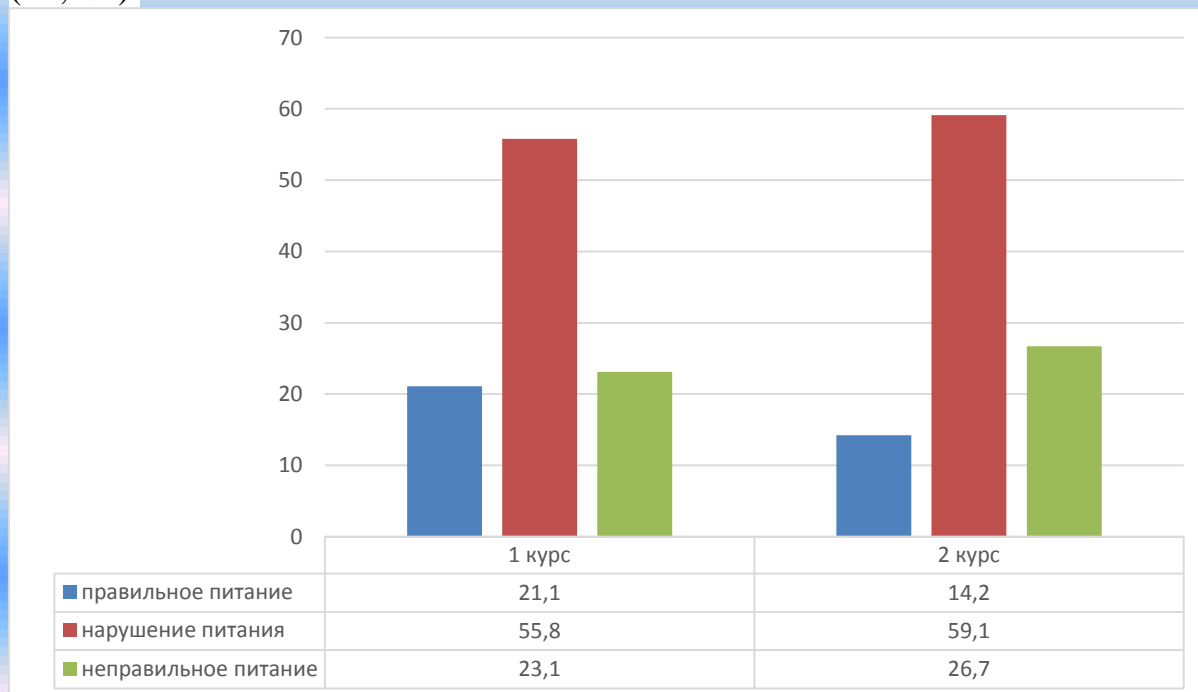


Рисунок 1. Результаты исследования рациональности питания студентов, %.

Вывод. По результатам исследования можно сделать вывод, что с возрастом отношение студентов к правилам питания становится менее ответственным. Это может объясняться тем, что на старших курсах студенты

совмещают учебу с работой, учебная нагрузка увеличивается, тем самым сокращая время приема пищи до минимума.

Литература

1. Защита населения и объектов в ЧС. Радиационная безопасность. Часть 2. Система выживания населения и защита территорий в ЧС / С. В. Дорожно [и др.]. – Минск: Дикта, 2007.
2. Жилко В.В. Физика: Учебное пособие / В.В. Жилко. – Минск: Народная асвета, 2002.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Чмель Е.И., 2 курс, географический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В настоящее время проблема здоровья населения и, в первую очередь, подрастающего поколения оказалась в ряду приоритетных национальных проблем многих стран. Данные о состоянии здоровья выпускников школ, студенческой молодежи и продолжительности жизни общеизвестны и печальны. Угроза здоровью в первую очередь исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Содержание. Целью наших исследований является оценка функционального состояния кардиореспираторной системы у студенческой молодежи. Для решения поставленной задачи использовался метод анализа научно-методической литературы.

Кардиореспираторная система – это система, состоящая из сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Данная система является наиболее чувствительным индикатором физиологического состояния организма и с её изучения обычно начинаются исследования различных форм и методов профилактики. Кардиореспираторная система определяет физическую работоспособность, её состояние, поскольку обычные физические нагрузки имеют аэробный характер и зависят от функционирования системы транспорта кислорода. С другой стороны, распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы диктует приоритетную необходимость её изучения. Поэтому при массовых диспансерных профилактических осмотрах оценка аэробной мощности организма становится обязательной процедурой. Поскольку кардиореспираторная система является совокупностью двух различных систем, стоит рассмотреть каждую из них более детально, что бы лучше понимать важность и организацию данной системы. (1)

На развитие заболеваний кардиореспираторной системы влияют такие факторы, как быстрая незапланированная урбанизация и глобализация

нездорового образа жизни. Например, глобализация такого феномена, как нездоровое питание, может проявляться у отдельных людей в виде повышенного кровяного давления, повышенного содержания глюкозы в крови, повышенного уровня липидов в крови, излишнего веса и ожирения. Эти состояния называются промежуточными факторами риска, которые могут приводить к развитию сердечно–сосудистого заболевания.

Изменяемые поведенческие факторы риска включают согласно ВОЗ:

1. Употребление табака, недостаточная физическая активность, нездоровое питание и вредное употребление алкоголя повышают риск развития НИЗ.

2. Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти (включая воздействие вторичного табачного дыма) и, по прогнозам, это число возрастет к 2030 году до 8 миллионов случаев.

3. Около 3,2 миллиона ежегодных случаев смерти могут быть связаны с недостаточной физической активностью.

4. Половина из 3,3 миллиона ежегодных случаев смерти от вредного употребления алкоголя происходит в результате НИЗ.

5. 1,7 миллиона ежегодных случаев смерти от сердечно–сосудистых причин в 2010 году связывались с чрезмерным потреблением соли/натрия

Для высшей школы проблема здоровья студенческой молодежи актуальна в связи с тем, что вчерашние выпускники школ становятся студентами. Студенты переезжают для учебы из станиц в город, а также приезжают из других регионов, начинают адаптироваться к новым социально–экономическим и экологическим условиям во время обучения в вузе. Для этого молодому организму требуется поддерживать параметры функциональных систем в определенных пределах, приспособившись к новой среде, что требует мобилизации различных органов и систем организма, прежде всего, кардиореспираторной системы.

В настоящее время студенческая жизнь характеризуется резким снижением двигательной активности студентов как в процессе учебной деятельности, так и в повседневной жизни. «Болезни цивилизации», «гипокинетическая болезнь», «гипокинетический синдром» – все это термины с различными по широте охватываемых ими представлений, употребляемые для обозначения комплекса полиморфных расстройств, наступающих в организме в результате ограничения подвижности.

Следовательно, концепция мониторинга функциональных кардиореспираторных расстройств у студенческой молодежи в условиях адаптации к учебной нагрузке включает:

- выделение основных факторов риска;
- методологию оценки кардиореспираторных расстройств и выделение «группы риска»;
- разработку алгоритмов оценки адаптационных возможностей организма с использованием «респираторных нагрузок»;

– обоснование принципов и методов первичной профилактики заболеваний среди студентов.

Вывод. Работами отечественных и зарубежных ученых было убедительно показано, что исследование реакций систем кровообращения и дыхания дает наиболее наглядные и типичные примеры надежного индикатора адаптационных резервов целостного организма.

Будут разработаны алгоритмы на основе достоверных квалификационных различий полученных показателей для выявления «группы риска» развития заболеваний. Научно–обоснованные разработки исследования позволят усовершенствовать организационно–методические подходы в реализации социокультурных и психологических установок обучающейся молодежи в области сбережения индивидуального здоровья в профилактике неинфекционных заболеваний. С позиции региональной стратегии сбережения здоровья студенческой молодежи предложенная комплексная программа будет реализована на следующих четырех принципах: массовость, доступность, неинвазивность, непрерывность.

Литература

1. Библиофонд – Кардиореспираторная система и её функции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=799705>. Дата доступа: 5.11.2018.

2. Алексеенко С.Н., Линченко С.Н., Костылев А.Н., Пильщикова В.В., Губарева Д.А. концепция мониторинга функционального состояния кардиореспираторной системы организма в первичной профилактике заболеваний среди студенческой молодежи // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 4–1. – С. 42–45

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Шумович А. А., 2 курс, биологический факультет
(БрГУ им. А.С.Пушкина)

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

Введение. Здоровье человека зависит от большого количества факторов. При правильном режиме труда и отдыха, сна и бодрствования, при рациональном режиме питания и достаточной физической нагрузке человек в состоянии сохранить хорошее здоровье и высокую работоспособность на многие годы. К наиболее эффективным укрепляющим факторам относятся регулярные занятия физическими упражнениями [1,2,3]. Для того, чтобы добиться определённого оздоровительного эффекта, необходимо знать (хотя бы в общих чертах) что происходит в организме человека при выполнении физических упражнений.

Содержание. Целью исследований явилось расширение знаний об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм

человека. Физические упражнения на организм человека оказывают всестороннее воздействие. Они воздействуют на все клетки и ткани. Благодаря усиленному снабжению кислородом во время физических упражнений, улучшается функционирование мозга. Улучшаются связи между мозговыми клетками, хранителями нашей памяти. Это способствует повышению умственной работоспособности и помогает справляться со стрессовыми ситуациями. За счёт образования большего количества кровеносных сосудов и альвеол лёгких, увеличивается дыхательный объём лёгких и они лучше обеспечивают кровь кислородом. При длительных систематических занятиях увеличивается объём сердца. В результате этого оно работает более экономично, так как частота пульса в спокойном состоянии уменьшается. Кровеносные сосуды приобретают эластичность, благодаря чему снижается кровяное давление и улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Увеличивается количество гемоглобина и кислорода в крови, необходимого для выполнения физической работы. Улучшается кровоснабжение мышечных клеток, усиливается их снабжение кислородом. В результате возрастает работоспособность человека. Регулярные занятия повышают содержание мышечной ткани в организме и уменьшают содержание жира. Так же регулярные занятия способствуют оптимальному содержанию солей кальция в костной ткани, поддерживая их плотность, тем самым предохраняют кости от остеопороза и переломов. Правильно подобранные упражнения укрепляют связки, делают двигательный аппарат более гибким и подвижным. Хорошее кровоснабжение во время занятий упражнениями предохраняет кожу от преждевременного старения. Потоотделение способствует очищению организма от отработанных веществ. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже страдают от простудных заболеваний при условии, если они себя не перегружают. Даже получасовое занятие способствует увеличению числа клеток, которые уничтожают проникающих в организм возбудителей болезней. Целенаправленное выполнение упражнений укрепляет защитные силы организма, его сопротивляемость ко всем болезням.

Заключение. Таким образом, выполнение физических упражнений благоприятно воздействует на весь организм человека и способствует:

1. Формированию правильной осанки.
2. Поддержанию хорошего самочувствия и укреплению здоровья.
3. Развитию физических качеств (силовых, скоростных, координационных, гибкости и выносливости).

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению высокой работоспособности до глубокой старости благодаря активизации нервных процессов, повышению функциональной подвижности коры головного мозга и улучшению функций наших органов и систем. Физические упражнения и спорт являются вечным источником здоровья, красоты и долголетия.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бойко, А. Нет средства равноценного / А. Бойко // Физкультура и спорт, 1999. – № 4. – С. 10–11.
3. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: Медико–биологические основы оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 112с.

ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Яковлев А.А., 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ)

Научный руководитель – **А. Н. Яковлев**, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Научно–методические аспекты физкультурно–спортивной деятельности в учреждениях образования Российской Федерации и Республики Беларусь обусловлены государственной политикой в сфере образования на постсоветском пространстве, которая направлена на развитие интеллектуального ресурса при влиянии гуманитарной составляющей: здравоохранения, спорта, науки.

В Полесском государственном университете (ПолесГУ), кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры в период с 2012 по 2018 годы осуществлялась интеграция научных данных с широким привлечением школьников и студентов, для исследований физкультурно–спортивной деятельности.

Содержание. Выявление биологических закономерностей становления форм и функций организма, с помощью физических упражнений подчеркивают исключительную важность сознательного, заинтересованного отношения занимающихся к физкультурно–спортивной деятельности, которая особое значение приобретает в аспекте здоровьесбережения, так как здоровье людей само по себе представляет огромную ценность [1, 368 с.],

Структура социального опыта личности должна учитывать комплексность содержания образования с точки зрения вклада в формирование ключевых компетенций [1, 368 с.].

Компетенции личностного самосовершенствования (физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки) помогают чувствовать уверенность в своих силах, контролировать эмоции, что выражается в формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения.

В этой связи нами разработана концептуальная модель здоровья человека в виде системы, выступившей в качестве проективной основы

здоровьесберегающей технологии [3, 368 с.], которая нашла отражение в схеме (рис. 1).

Структура модели телесного здоровья (формирование новых представлений о «теле» и «телесности» отражает процесс изменения ценностных ориентаций личности, при которых иллюзорное представление о нормах и критериях коррелируются в зависимости от «окультуривания» тела; режим двигательной активности и функционирование организма зависит от адекватной реакции организма на внешние условия, где генотип, биологическая и социально–экономическая среда, «проверяют» живую систему (человека), в форме формирования структуры движения.



Рисунок 1. – Схема общеметодологического исследования «тела» и «телесности» в образовательной среде

Заключение. При интегрированном физическом воспитании важно развивать двигательные умения, навыки и физические качества, формировать у студентов положительное отношение к физической активности, что позволяет наполнить моделируемые ситуации конкретным содержанием для реализации на практике в аспекте непрерывного совершенствования

личности, способности работать без постоянного руководства, что выработает умение проявлять инициативу и брать на себя ответственность.

Литература

1. Яковлев, А. Н. Научно–методические основы физической культуры и спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нашего времени: монография / А. Н. Яковлев. – Смоленск: Филиал ФГОУВПО «РГУТиС», 2009. – 368 с.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Ятчук Т.А., 2 курс, физико–математический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Общество, в котором мы живем, характеризуется крайней степенью социально–психологической и политической нестабильности. В таких условиях везде и всегда возникала и возникает почва для социально–негативных явлений, таких как преступность, падение нравов, наркомания и алкоголизм. Девальвация культурных ценностей, неуверенность в завтрашнем дне плюс неумение или неспособность части населения, особенно подростков или молодежи, активно справляться с жизненными трудностями – вот те предпосылки, которые обеспечивают наркомании и алкоголизму прочные позиции в обществе. Стремительный рост наркомании за последние несколько лет свидетельствует не только о социальном благополучии, но и о том, что общество и государство оказались неспособными противостоять этому явлению [2]. В настоящее время существует явно недостаточное количество институтов, вплотную занимающихся организацией досуга и решением специфических для молодежной среды задач. Подростки чаще предоставлены сами себе, их воспитанием некогда заниматься ни школе ни семье, в результате чего подрастающее поколение ищет способы самореализации в уличных компаниях, непременным атрибутом которых является алкоголь и наркотики. Зачем же тогда человек сознательно постоянно вредит своему здоровью? Может быть, потому, что это не так уж и сознательно, как нам кажется. Люди курят для получения удовольствия, из–за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за "компанию", "потому что все курят", и т.д.). В некоторых социумах курение может быть ритуалом. По данным ВОЗ за весь 20–й век табакокурение являлось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и 21–ом веке эта цифра возрастет до миллиарда. Сегодня исследование данной проблемы актуально как никогда. Существует несколько причин столь высоких показателей табакокурения. Как основные, можно рассматривать «несерьезное» отношение к вреду, причиняемому самому себе курильщиком

и «социальное одобрение». Так, по глупости и невежеству можно лишиться здоровья или даже жизни.

В Британии ученые предлагают пересмотреть список, разделяющий наркотические вещества по классам, и добавить табак в ряд самых опасных. Наркотики нужно разделить не по группам, как это делалось ранее, а по степени наносимого ими вреда. Научные факты доказывают, что героин и кокаин по праву причислены к классу А (наиболее опасные вещества), так как они действительно наносят величайший вред. Однако ЛСД и «экстази» до этого причислялись к классу С как оказывающие наименее вредное воздействие, в то время как фактически они не менее опасны и должны быть причислены к классу А. Но самое поразительное – социально принятые вещества, алкоголь и табак, на самом деле оказались даже более вредными для человека, чем амфетамины и марихуана, причисленные к классу В и С соответственно. Ввиду «социального одобрения» алкоголь и табак в понимании людей не представляют особой угрозы [1].

Содержание. Цель работы заключается в анализе отношения студентов к табакокурению и проведение частных профилактических бесед. Также проведение анкетирования с целью выявления опыта употребления табачных изделий. В ходе беседы для сравнительного анализа выяснялось отношение к одному из «легких» наркотиков. Исследование результатов опроса студентов 1 – 4 курсов БрГУ им. А.С. Пушкина (100 опрошенных) выявило, что 11% ни разу не пробовали табачные изделия. 46% признались, что пробовали, но сейчас не курят. И 43% заявили, что курят регулярно. Отсюда соотношение тех, кто постоянно курит, к тем людям, кто попробовав отказались, приблизительно равен 0,2. Это значит, что четыре из пяти человек, кто пробовал курение конопли, решились отказаться от этого. Следует отметить, что объективность результатов подобных опросов не столь высока, чтобы можно было с уверенностью судить о чем-либо. Однако полученные результаты можно привязать к тому, насколько «социальное одобрение» влияет на последующие действия после первого употребления наркотика.

Выводы. В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что «социальное одобрение» наркотика в 2,5 раза повышает опасность его распространения. Возникает вопрос: почему табакокурение по сей день легализовано, если оно наносит такой масштабный ущерб здоровью населения, который сопровождается затратами на здравоохранение и другими проблемами? Различные меры по борьбе с курением принимаются правительствами всех стран, в том числе и РБ. Подобные меры принимаются и на более низких уровнях. Например, запрет курения на территории БрГУ ректором, запрет курения в отдельных заведениях и даже частных домах и квартирах может спасти Вас от потери здоровья. Не менее важны и усилия каждого из нас!

Литература

1. Алкоголь и табак – самые сильные наркотики!? [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://blog.i.ua/community/1108/158714/> – 2008 – Дата доступа 01.11.2018
2. Наркотики – смертельно опасная забава [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://med-books.by/referati_psixiatriya/7459-referat-narkotik-smertelno-opasnaya-zabava.html – Минск, 2017 – Дата доступа 04.11.2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

О НЕКОТОРЫХ СРЕДСТВАХ И МЕТОДАХ ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	3
Лигатюк С.Н. магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.М. Заика, кандидат педагогических наук	
СЕКЦИЯ 1 ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	4
МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	5
Басалай А. А., Кипень Е. А., 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент	
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
Бейня Е.И. 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ) Дюфур Р.А. 2 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ) Малашеня А.А. 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ) Научный руководитель – Н.И.Филимонова, старший преподаватель	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
Вакула Н.В., 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛАНДШАФТНЫХ УСЛОВИЙ МЕСТНОСТИ	11
Волчок Е.А., 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Н.С. Милашук, магистр педагогических наук, преподаватель	
БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА	13
Гончарова Н.А., Кунштель А.А., 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель	

ИНТЕРЕСЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	15
Губко В.В. 4 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)	
Юхимович В.С. 2 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ)	
Научный руководитель – О.В. Шило, старший преподаватель	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ	18
Ерш И. М., 2 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент	
ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	21
Заец Я.В. , 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА	23
Засимук В.В., 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – А. И. Софенко, кандидат педагогических наук, доцент	
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	24
Зорич В.В. , 3 курс, юридический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, магистр педагогических наук, старший преподаватель	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	26
Ильчук Л.Ф., Краснобаева В.В., 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – С.П. Шмолик, преподаватель	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	28
Каменчук В.В., Савикова А.Ю., 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – С.П. Шмолик, преподаватель	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА	30
Капуза Я., Силук Ю., 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель	
СТУДЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	34
Киндина И. В. 2 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)	
Научный руководитель – В. П. Люкевич, кандидат философских наук, доцент	

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	36
Корунец Д.И. , 1 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Э.Н. Хиль , преподаватель	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ	38
Кот Д.С. , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич , старший преподаватель	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	40
Котковец Е.А., Шохалевич Е.А. , 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Э.А. Моисейчик , кандидат педагогических наук, доцент	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА	42
Кузюк А.С., Трутенько Т.С. , 3 курс, психолого–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Э.А. Моисейчик , кандидат педагогических наук, доцент	
ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ: СПОРТ ИЛИ РАЗВЛЕЧЕНИЕ	44
Мисько А.А. , 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич , старший преподаватель	
ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	45
Мисько А. А. , 1 курс, филологический факультет (БрГУ им. А. С. Пушкина) Научный руководитель– Шиндина А.В. , преподаватель.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНТЕНСИВНОЙ УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКИ	47
Мисюля Д. И. , 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Е. И. Гурина , старший преподаватель	
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ И ВТОРЫХ КУРСОВ ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ	50
Нестерук А. Г. , 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Э. А. Моисейчик , кандидат педагогических наук, доцент	
ЧЕРЛИДИНГ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ БрГУ	52
Самкевич О.В. , 1 курс, физико–математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – А.В.Шиндина , преподаватель	

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	54
Сахарук Р.А. 3 курс, факультет славянских и германских языков (БарГУ) Научный руководитель – А.И. Самусик, старший преподаватель	
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ.	57
Севостьянова В. Д. 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – М. И. Сулейманова, магистр педагогических наук, старший преподаватель	
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО–ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	59
Симанович А.Д., 2 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Т.С. Демчук, кандидат педагогических наук, доцент	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	61
Шацкова П.В., 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель	
УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА: МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ	63
Швидченко А.Э, 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель	
<i>СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</i>	65
ПСИХИЧЕСКИЕ И МОРФОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ	65
Акулич А. В., 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина). Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель	
СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ <i>Effection Studio</i>)	66
Бродницкая И.А., магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – И.Ю. Михута, кандидат педагогических наук, доцент	
ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ КОМАНДЫ БГК-2 СЕЗОНА 2017–2018	68
Бруцкая В. Ю., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – К.И. Белый, кандидат педагогических наук, доцент	

РОЛЬ МУЗЫКИ В ИЗБРАННЫХ ВИДАХ СПОРТА	71
Головня, С.В., 2 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – В.П. Люкевич , кандидат философских наук, доцент	
АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА	73
Дедюля Е. А., магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – С. К. Якубович , старший преподаватель	
ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ	76
Дедюля Е.А., магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – К.И. Белый , кандидат педагогических наук, доцент	
АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЕЛОРУССКИХ ГРЕБЦОВ–КАНОИСТОВ (НА ПРМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА 2018)	78
Кисель М.А. 1 курс, спортивно–технический факультет, (Белорусский национально–технический университет)	
Научный руководитель – И.Ю. Михута , кандидат педагогических наук, доцент	
МЕТОДИКИ СРОЧНОГО МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ–СПОРТСМЕНОВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	80
Козловская Е.Н. магистрант кафедры физической культуры (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – Т.С. Демчук , кандидат педагогических наук, доцент.	
К ПРОБЛЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА – ТАБАКОКУРЕНИЯ	82
Кононович О.С., 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель - Т.А. Самойлюк , магистр педагогических наук старший преподаватель	
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	84
Косик А.В. 2 курс. социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – В.П. Люкевич , кандидат философских наук, доцент	
РОЛЬ СПОРТА В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	86
Кузьмич А.С. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)	
Научный руководитель – С.Г. Ларюшина , преподаватель	

ОСОБЕННОСТИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	88
Кучинская Е.В. , 4 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.Н. Смаль , кандидат филологических наук, доцент.	
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	90
Лисовец Я.Л. , 4 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.Н. Смаль , кандидат филологических наук, доцент.	
РАЗРАБОТКА СОПРЯЖЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО–КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ)	92
Муравейко Ю.В. магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – Михута И.Ю. , кандидат педагогических наук, доцент	
ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ ТАНЦЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	94
Сидорук А.С. 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.П. Люкевич , кандидат философских наук, доцент	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЕ И КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ	96
Скоковец М.Р. , 3 курс, юридический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д.И. , магистр педагогических наук, преподаватель	
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	98
Шубич С.О. 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.П. Люкевич , кандидат философских наук, доцент	
СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ НА БЕЛАРУСИ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ	100
Шульга А.И. 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.П. Люкевич , кандидат философских наук, доцент	
ПОЧЕМУ СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ ВРЕДНО?	102
Шульган А.А. , 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.П. Люкевич , кандидат философских наук, доцент	

СЕКЦИЯ 3. ФОРМЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	104
ЧЕРЛИДИНГ – ЭТО ИНТЕГРАЦИЯ ПЛАСТИКИ И КРАСОТЫ	104
Баранова М.С. , 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шиндина А.В. , преподаватель	
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	107
Берг В.В. , 2 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ) Короваевич Р.А. , 4 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ) Прокопчук А.Л. , 2 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ) Научный руководитель – Н. И. Филимонова , старший преподаватель	
ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: СРЕДСТВА, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ	110
Вабищевич В.Н. 2 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Мойсейчик Э.А. , кандидат педагогических наук, доцент	
НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЭМС-ТРЕНИРОВКИ	112
Денисюк В.Г. 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель — Яглык В. И. , преподаватель	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	114
Дерево А.В. , 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – И.М. Гузаревич , преподаватель	
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «БЕРПИ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ЮНОШЕЙ НА ЮРИДИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ	116
Дордюк В.А. , 3 курс, юридический факультет, (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д.И. , магистр педагогических наук, преподаватель	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ, ЛОВКОСТИ, БЫСТРОТЫ, СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ	117
Кондратюк М.С. , 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – С. Г. Ларюшина , преподаватель	

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	119
Кононович О.С. , 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Хиль Э.Н. , преподаватель	
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	122
Кравец Е.С. , 2 курс, юридический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – Хиль Э.Н. , преподаватель	
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.	124
Лапука Н.И. , 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н. , ст.преподаватель	
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СО СТУДЕНТАМИ ФИЗИКО–МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	126
Лукашевич С.С. , магистрант кафедры физической культуры (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Т.С. Демчук , кандидат педагогических наук, доцент	
ИДЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	129
Луконина Н. Д. , 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – С. Г. Ларюшина , преподаватель	
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	131
Максимович М. С. , 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – М. И. Сулейманова , магистр педагогических наук, старший преподаватель	
ВЛИЯНИЕ ФАНАТОВ НА ИГРУ СПОРТСМЕНОВ	133
Нелипович С.А. , 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Н.С. Милашук , магистр педагогических наук, преподаватель	
ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ФИЗКУЛЬТПАУЗ НА ПЕРЕМЕНАХ, И ФИЗКЛЬТМИНУТ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.	134
Олексюк Ю.Я. , 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Е.И. Гурина , старший преподаватель.	

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОБ ШТАНГЕ И ГЕНЧИ	135
Радиончик, А.С., 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, магистр педагогических наук, старший преподаватель	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЕ И КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ	137
Скоковец М.Р., 3 курс, юридический факультет, (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д.И., магистр педагогических наук, преподаватель	
РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ КОМПОНЕНТОВ В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНА В ДЛИНУ	139
Смаль К.В., магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – А.А. Зданевич, кандидат педагогических наук, доцент.	
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В ЖИЗНИ АСТМАТИКА	142
Сычик М. С., 1 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – С. Г. Ларюшина, преподаватель	
ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.	144
Таранович Д.Л., 2 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Н.С. Милашук, магистр педагогических наук, преподаватель	
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ	147
Шелег М.Л., 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Н.С. Милашук, магистр педагогических наук, преподаватель	
<i>СЕКЦИЯ 4. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА</i>	149
ИССЛЕДОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ СМГ	149
Андрюшук Л.В., 2 курс, географический факультет, (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель	

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	151
Анисенко Я.А., 2 курс, географический факультет (БрГУ им. А. С. Пушкина) Научный руководитель – В. И. Яглык, преподаватель	
ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	154
Белюк А.О., 2 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель	
САМООЦЕНКА СТУДЕНТАМИ–ПЕРВОКУРСНИКАМИ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ	157
Богдан А. А., Головчик К. В., Скварчевская А. И., Ульдинович, Т. П. I курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ) Научный руководитель – К. С. Тристенъ, кандидат медицинских наук, доцент	
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	160
Бяшимов М.М., Роменко И.Г., Рассохина Е.А., 1 курс, магистранты, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – М.В. Головач, кандидат биологических наук, доцент	
ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛИШНЕГО ВЕСА СТУДЕНТОВ	161
Волк В.А., 2 курс, физико–математический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лукашевич С.С., преподаватель	
ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ СТУДЕНТОВ О РАННИХ ПРИЗНАКАХ ПРИ ПРИЁМЕ НАРКОТИКОВ	162
Воробьёва Я. А., Карпович О. А., Мацукевич А. А., II курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ) Научный руководитель – К. С. Тристенъ, кандидат медицинских наук, доцент	
ИЗУЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ В БЫТУ В СЕМЬЯХ СТУДЕНТОВ	165
Гук С. А., Дордюк М. Н., Толох П. А., Турко Е. А. 3 курс, факультет педагогики и психологии (БарГУ) Научный руководитель – К. С. Тристенъ, кандидат медицинских наук, доцент	
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	168
Деркач Я. И., 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ им. А.С.Пушкина) Научный руководитель – Н.С.Милашук, магистр педагогических наук, преподаватель	
ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ	170
Дранец Я.А., 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шиндина А.В., преподаватель.	

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	171
Карачун Д.П. , 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Шиндина А.В. , преподаватель	
КООРДИНАЦИЯ КАК ОДНО ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИИ ЧЕРЛИДИНГОМ	173
Кадира Т. , 3 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – А.В. Шиндина , преподаватель	
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ: АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЕДУЩИХ ПРЫГУНОВ С ТРАМПЛИНА	176
Кисель М.А. , 1 курс, ф–т «Спортивная инженерия» (БНТУ). Научный руководитель – И. Ю. Михута , кандидат педагогических наук, доцент	
ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	178
Ковалевич И.Н. , 1 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Н.С. Милашук , магистр педагогических наук, преподаватель	
ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	181
Кушнерук О.А. , 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ им. А.С.Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С. , магистр педагогических наук, преподаватель	
РОЛЬ СНА В ФОРМИРОВАНИИ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	183
Мощик Л.Н. , 2 курс, физико–математический факультет, (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – С.С. Лукашевич , преподаватель	
ГАДЖЕТЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	185
Мушинская К.А. , 2 курс, физико–математический факультет (БрГУ им. А.С.Пушкина) Научный руководитель – Лукашевич С.С. , преподаватель	
ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	187
Новоселова А.А. , 1 курс, факультет организации здорового образа жизни, (ПолесГУ) Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева , кандидат педагогических наук, доцент	

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	191
Пархуть И.Н. , магистрант, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.М. Заика , кандидат педагогических наук, доцент	
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРОБЛЕМЕ СПИДА	193
Петрушко Е.А. , 1 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ) Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева , доцент, кандидат педагогических наук	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА: ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ	195
Письменский А.С. , 2 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.П. Люкевич , кандидат философских наук, доцент	
УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОИСК ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ	197
Подберезская Е.Н, Вербанович М.А., Коляда Н.В., Дыдышко Д.В. – 3 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ) Научный руководитель – Гаврилик М.В. , старший преподаватель	
ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ	202
Роменко И.Г., Рассохина Е.А. , 1 курс, магистранты, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – М.В. Головач , кандидат биологических наук, доцент	
РОЛЬ АНИМАЦИИ В СПОРТИВНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	204
Скорочкина, К. А. 1 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – М. И. Сулейманова , магистр педагогических наук, ст. преподаватель	
ИСЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	205
Степанюк Е.А. , 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А , магистр педагогических наук старший преподаватель	
ПЛАВАНИЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФИЗИКО– МАТЕМАТИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ	207
Тетерева Г.В. , 3 курс, физико–математический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – С.С. Лукашевич , преподаватель.	

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДИЕТА СТУДЕНТА	210
Товпик В.Д. , 2 курс, социально–педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – В.П. Люкевич , кандидат философских наук, доцент	
ИССЛЕДОВАНИЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	212
Чехович А.А. , 2 курс, физико–математический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – С.С. Лукашевич , преподаватель	
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	215
Чмель Е.И. , 2 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – И.М. Гузаревич , преподаватель	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	217
Шумович А. А. , 2 курс, биологический факультет (БрГУ им. А.С.Пушкина) Научный руководитель – И.М. Гузаревич , преподаватель	
ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	219
Яковлев А.А. , 2 курс, факультет организации здорового образа жизни (ПолесГУ) Научный руководитель – А. Н. Яковлев , кандидат педагогических наук, доцент	
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ	221
Ятчук Т.А. , 2 курс, физико–математический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – С.С. Лукашевич , преподаватель	