

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



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

**VIII региональной студенческой
научно-практической конференции**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»



Брест, 2020

УДК 796:378+373
ББК 75.1
Ф 48

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

Редакционная коллегия:

Демчук Т.С., канд.пед.наук, доцент
Вольский Д.И., преподаватель

Эксперт–рецензент

Н.В. Орлова, канд. пед. наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов VIII регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 13 ноября 2020 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2020. – 163с. – Режим доступа: [http:// www.brsu.by/div/viii-regionalnaya-studencheskaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya](http://www.brsu.by/div/viii-regionalnaya-studencheskaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya)

В сборнике конференции «Физическая культура в жизни студента» включены тезисы докладов по организационно-методическим основам физической культуры и спорта студенческой молодежи, подготовленных и представленных студентами, магистрантами и аспирантами вузов Республики Беларусь. Основная тематика отражает актуальные проблемы организации здорового образа жизни и физического воспитания студенческой молодежи, использования традиционных и нетрадиционных средств и методов физической культуры, направленных на профилактику различных заболеваний и современных технологий, используемых на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

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

УДК 796:378+373
ББК 75.1

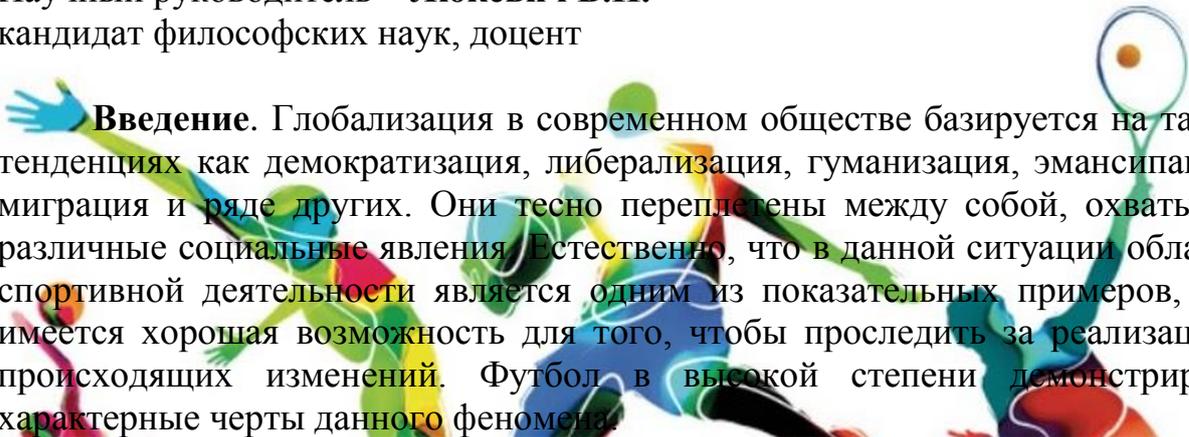
ДОКЛАДЫ

СЕКЦИЯ 1 ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ФЕНОМЕН ГЛОБАЛИЗАЦИИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФУТБОЛ

Адамович К.Д., 3 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

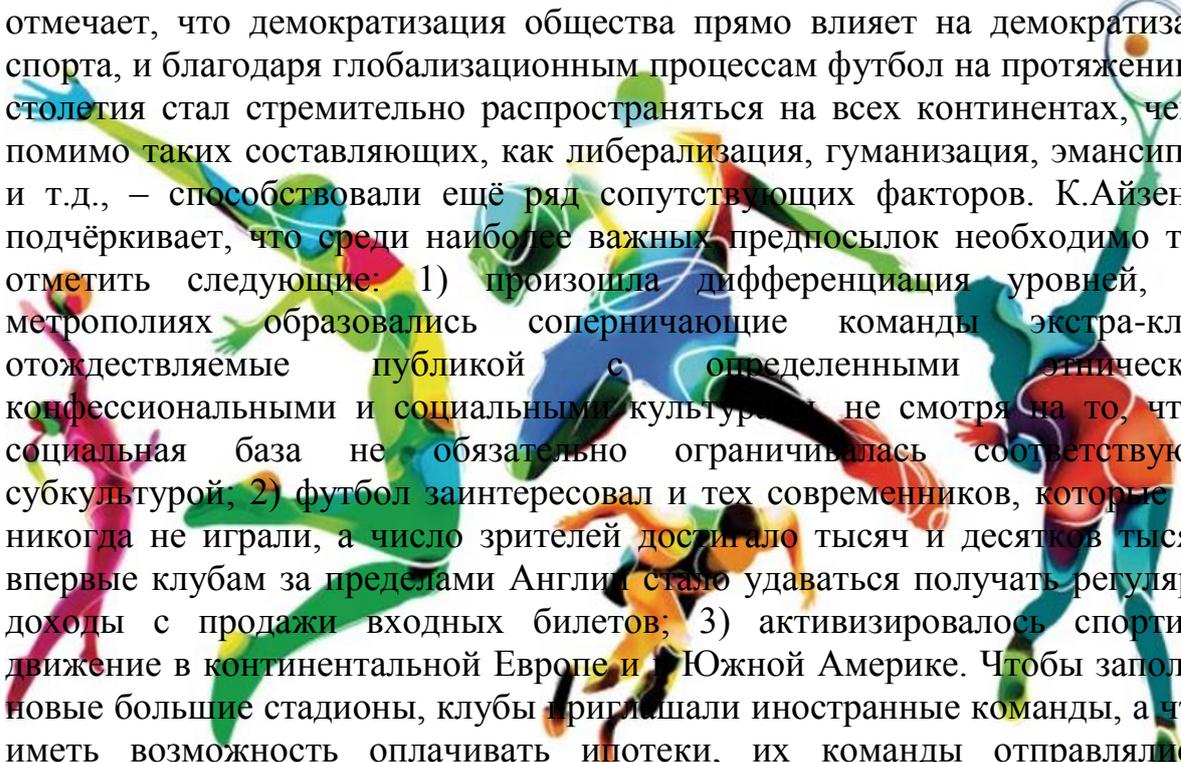


Введение. Глобализация в современном обществе базируется на таких тенденциях как демократизация, либерализация, гуманизация, эмансипация, миграция и ряде других. Они тесно переплетены между собой, охватывая различные социальные явления. Естественно, что в данной ситуации область спортивной деятельности является одним из показательных примеров, где имеется хорошая возможность для того, чтобы проследить за реализацией происходящих изменений. Футбол в высокой степени демонстрирует характерные черты данного феномена.

Цель работы – изучить наиболее важные аспекты глобализационных элементов в футболе на основе анализа перемещения футболистов европейских топ-чемпионатов.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования, как наблюдение, описание, сравнение, анализ научной литературы, а также изучение специализированных интернет-источников.

Содержание. Определение понятия “глобализация” включает в себя несколько порой неоднозначно звучащих вариантов. Наиболее популярное и распространённое из них гласит, что это – “процесс перерастания какого-либо явления в явление мирового масштаба и его трансформации во всемирную целостную среду” [3]. С другой стороны, глобализация может рассматриваться также как процесс перерастания какого-то отдельного явления в феномен мирового масштаба, что далее ведёт к возникновению единой международной инфраструктуры, которая воплощается в наднациональном уровне стандартизации и унификации, т.е. это процесс всестороннего планетарного сближения различных социально-политических систем в единую глобальную структуру на основе новейших информационно-коммуникативных технологий. Например, на практике это означает, что происходит взаимодействие и интеграция между людьми, производственными и другого порядка организациями, правительствами различных стран на основе международного сотрудничества в торговле, в инвестиционных проектах, что в значительной степени поддерживается информационными технологиями, при чём, - необходимо заметить, - данный процесс оказывает влияние на природу, культуру, политику, экономику, а также на физическое благосостояние людей во всём мире [7].



Футбол в системе глобализационных процессов в его научном восприятии начинает изучаться только в шестидесятые-семидесятые годы прошедшего столетия. В это время появляется ряд публикаций на тему данного вида спортивной деятельности, включая сопутствующие ему аспекты. Возникает соответствующая модель в культуре общества, которая далее распространяется и проникает практически во все социальные слои. Футбол в качестве вида спорта приобретает тотальный характер, что даёт ему возможность легко консолидироваться в практике человеческой жизни с другими общественными явлениями [6]. Например, Кристиана Айзенберг отмечает, что демократизация общества прямо влияет на демократизацию спорта, и благодаря глобализационным процессам футбол на протяжении XX столетия стал стремительно распространяться на всех континентах, чему, - помимо таких составляющих, как либерализация, гуманизация, эмансипация и т.д., - способствовали ещё ряд сопутствующих факторов. К.Айзенберг подчёркивает, что среди наиболее важных предпосылок необходимо также отметить следующие: 1) произошла дифференциация уровней, и в метрополиях образовались соперничающие команды экстра-класса, отождествляемые публикой с определенными этническими, конфессиональными и социальными культурами, не смотря на то, что их социальная база не обязательно ограничивалась соответствующей субкультурой; 2) футбол заинтересовал и тех современников, которые сами никогда не играли, а число зрителей достигало тысяч и десятков тысяч, и впервые клубам за пределами Англии стало удаваться получать регулярные доходы с продажи входных билетов; 3) активизировалось спортивное движение в континентальной Европе и Южной Америке. Чтобы заполнить новые большие стадионы, клубы приглашали иностранные команды, а чтобы иметь возможность оплачивать ипотеки, их команды отправлялись в заграничные турне. Кроме того, появились международные турниры [1].

Всё явственнее стала складываться ситуация, когда спорт в современном мире начал приобретать значение влиятельной силы, способной как консолидировать, так и разъединять большие группы людей. Фактически любые международные соревнования сегодня рассматриваются сквозь призму политики, а состязания спортсменов воспринимаются как состязания народов и государств [2]. В качестве одного из таких примеров достаточно вспомнить военный конфликт между Гондурасом и Сальвадором в 1969 году.

Футбол в процессе глобализационных тенденций современного общества может быть представлен в таких инвариантах, как: 1) футбол в качестве культурного феномена, который приобретает характеристики саморазвивающихся социальных моделей спортивного и культурного процессов; 2) субкультура футбольного фанатизма, когда фанаты своими действиями могут оказать положительное (или отрицательное) влияние на итоговый результат спортивного состязания; 3) институционализация социокультурных субъектов в футболе, осуществляющаяся на основе множественности интересов участников спортивного соревнования [5].

В зависимости от характера процесса глобализации в футболе довольно показательными являются данные миграции футболистов различных регионов планеты, которые представлены в европейских топ-чемпионатах, а именно Англии, Германии, Италии, Испании и Франции. Динамике перемещения игроков посвящена интереснейшая статья на эту тему Рафаэля Поли под названием “Глобализация спорта (на примере футбола)”, опубликованная в 2013 году в журнале “Наука в олимпийском спорте”. Здесь автор рассматривает и анализирует глобализацию международного разделения труда, каналов миграции и транснациональной профессиональной сети. В результате изучения процесса глобализации выявляется система построения конкурентных преимуществ и динамика пространственных неоднородностей, что даёт возможность рассмотрения сетей и каналов миграционных путей футболистов.

Так, например, довольно отчётливое представление о глобализации в футболе даёт процентное соотношение зарубежных спортсменов, играющих в европейских клубах, и регионов их происхождения в сезоне 2005/06 года.

Страна	Регион происхождения игроков			
	Латинская Америка	Африка	Восточная Европа	Западная Европа
Англия	5,80	18,90	19,50	51,10
Германия	15,60	9,00	42,80	18,90
Испания	37,40	3,40	8,10	12,30
Италия	28,70	11,50	15,50	9,20
Франция	12,50	57,20	14,10	8,50

Заключение. Процесс глобализации в футболе отчётливо прослеживается в тенденциях демократизации, эмансипации, гуманизации, миграции и т.д. в системе спортивной деятельности. Научные исследования, проведённые в чемпионатах ведущих футбольных держав Европы наглядно демонстрируют происходящие изменения.

Литература

1. Айзенберг, К. Футбол как глобальный феномен. Исторические перспективы / К.Айзенберг // Логос. – № 3 (54). – 2006. – С.91-103.
2. Золотухин, И.Н. Чемпионаты мира по футболу в геополитическом измерении / И.Н.Золотухин // Ойкумена. – № 4. – 2009. – С.95-111.
3. Культурология : Учебник / Под ред. Ю.Н. Солонина, М.С. Кагана. – М. : Высшее образование, 2007. – 566 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ma.cfuv.ru/docs/229883/Ю.Н.Солонин%20М.С.Каган%20«Культурология»pdf>. – Дата доступа : 28.10.2020.
4. Поли, Р. Глобализация спорта (на примере футбола) / Р.Поли // Наука в олимпийском спорте. – № 4. – 2013. – С.52-59.
5. Пронин, В.В., Ревякин, Ю.Т., Ситников, А.С. Профессиональный футбол как культурный феномен современного социума / В.В.Пронин, Ю.Т.Ревякин, А.С.Ситников // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – № 4 (119). – 2012. – С. 239-243.

6. Социология футбола. Как футбол стал спортом №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://thinktanks.by/publication/2018/06/17/что-такое-sotsiologiya-futbola.html>. – Дата доступа : 27.10.2020.

7. What Is Globalization? [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.globalization101.org/what-is-globalization/>. Date of access : 28.10.2020.

ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ НИДЕРЛАНДОВ

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

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

Введение. Физическая активность детей и подростков в Нидерландах поддерживается и стимулируется как со стороны родителей, так и со стороны спортивных клубов и организаций. Предложения заниматься спортом довольно разнообразны, однако следует принимать во внимание стоимость таких занятий. Хотя, с другой стороны, здоровье ребёнка является самым важным аргументом занятий тем или иным видом спорта. Дети и молодёжь в своих возрастных категориях имеют возможность широкого выбора различных спортивных дисциплин, для которых имеются соответствующие спортивные объекты самого высокого уровня. Голландцы очень заботятся о своём внешнем виде, – это в равной степени относится как к мужчинам, так и к женщинам – а всё более возрастающая проблема лишнего веса у детей привела к тому, что к стимулированию занятий спортом подключилось правительство Нидерландов.

Естественно, что кроме непосредственной оплаты за занятия спортом, необходимо приобрести спортивную форму и инвентарь. Если принять во внимание возможность покупок непосредственно в спортивном клубе, то, например, цена за один комплект футбольной формы с обувью для ребёнка минимально может составить 90 евро. Однако родители сознательно идут на подобные расходы, так как воспринимают это в качестве инвестиции в здоровье детей, их социальное и физическое развитие, что воплощается в понятиях систематизации дисциплинированности, психологической уравновешенности, закалки духа, умений сотрудничать в коллективе [1]. Несомненно, подобная тенденция находит понимание у родителей относительно участия в спортивном движении девочек и девушек, в частности, вовлечения их в занятия по футболу.

Цель работы – изучить особенности подготовки девочек и девушек в системе спортивного образования в Нидерландах на определённых возрастных этапах.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования, как, описание, сравнение, анализ, а также изучение специализированных интернет-источников.

Содержание. Голландский женский футбол высоко котируется на европейской и мировой арене. Подтверждением этому является то, что в 2017 году сборная команда этой страны впервые в своей истории выиграла чемпионат Европы по футболу среди женщин [4]. Такой успех был достигнут благодаря созданию ряда специализированных футбольных центров, в которых на протяжении ряда лет велась целенаправленная работа с девочками и девушками.

Одним из таких центров является Holland Football University, где вот уже около двадцати лет активно занимаются женским футболом. Ещё одним хорошим примером является женская футбольная Академия FC Twente, основанная в 2006 году и с тех пор успешно функционирующая до настоящего времени [3]. В Нидерландах разработаны эксклюзивные программы, которые могут быть предназначены для девочек и девушек, стремящихся к совершенствованию, и предоставляющие им возможность продемонстрировать свои навыки. Одним из примеров является программа, рассчитанная на 21 день. В ней сочетаются интенсивный профессиональный тренинг, а в дополнение к нему четыре товарищеских матча, а также непосредственное знакомство с голландской и немецкой футбольной культурой. В программу включаются такие параметры, как:

- профессиональное тестирование,
- профессиональное видео с анализом матчей и тренировок;
- просмотр профессиональных игр (цены билеты на матчи включены в стоимость обучения);
- разработка плана индивидуального развития (онлайн-доступ в онлайн-академии Holland Football University);
- проверка функционального состояния и т.д. [2].

Заключение. Успешное развитие женского футбола в Нидерландах обусловлено созданием соответствующих структур для обучения девочек и девушек, таких, например, как академия Holland Football University. В немалой степени такому положению дел способствуют также родители, которые видят в футболе не только некий экономический или финансовый эффект в будущем, но также определённые инвестиции в здоровье детей. Таким образом, женский футбол в образовательной системе Нидерландов имеет возможности отбора определённого контингента учащихся из числа занимающихся на начальном этапе, а затем дальнейшего совершенствования их мастерства на последующих уровнях подготовки.

Литература

1. Holandia: Wybierz sport dla twojego dziecka, choć to kosztuje [Zasób elektroniczny]. – Tryb dostępu : <https://polonia.nl/2019/05/31/holandia-wybierz-sport-dla-dziecka/>. – Data dostępu : 20.10.2020.

2. Professionals in football. 3 Weeks Player Showcase Girls (15-20 years) [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.hollandfootballuniversity.com/3-weeks-player-showcase-girls/>. – Date of access : 20.10.2020.
3. Professionals in football. Women's football [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.hollandfootballuniversity.com/women/>. – Date of access : 20.10.2020.
4. WEURO 2017 as catalyst? The narratives of two female pioneers in the Dutch women's football media complex [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14660970.2019.1680506>. – Date of access : 20.10.2020.

РАЗНОВИДНОСТИ АКВАФИТНЕСА И АКВААЭРОБИКИ

Вирковский Д.А 2 курс, магистратура, географический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Для аквааэробики характерно использование всевозможных упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение в условиях бассейнов различной глубины. Разнообразие занятий достигается за счет использования специального аквафитнес-оборудования, применения разных методов и методических приемов проведения занятий.

Занятия аквааэробикой оказывают положительное влияние на все системы и органы организма человека, а также способствуют укреплению физического и психического здоровья.

Содержание. Аквааэробика и аквафитнес – это занятия, которые проводятся на глубокой и мелкой части бассейна. Занятия на глубине развивают координацию движения и развивают вестибулярный аппарат. Упражнения на мелководье полезны людям с избыточным весом и страдающим различными заболеваниями. Аквааэробика подходит для всех – и пожилым, и детям.

Существует большое количество видов аквафитнеса и аквааэробики. Поскольку занятия проходят в прохладной воде, все упражнения носят динамичный характер. Прохладная вода стимулирует терморегуляцию организма. Среди разновидностей аквафитнеса выделяют:

- Акваджоггинг – бег в воде. Занятия проходят в глубокой воде без касания дна бассейна ногами.
- Акваденс – танцы на воде под музыку.
- Аквастречинг – занятия, призваны развивать гибкость, подвижность суставов и укреплять мышцы.
- Аквапилатес – упражнения статического характера, развивающие выносливость и укрепление мышц.

- Акватай – занятия на воде с использованием различных элементов восточных единоборств.

- Аквастеп – водные упражнения на специальной платформе – аквастеппере.

- Водные занятия с использованием водных тренажеров (например, аквабайкинг).

Весь комплекс упражнений для аквафитнеса делятся на следующие занятия:

- 1) занятия для начинающих людей. Отличаются минимальной нагрузкой и простыми комбинациями, характерна циклическая нагрузка с периодичностью аэробной части, силовой и отдыха, строиться как особенная программа, которая развивает координацию движений в воде, занятия построены на соединении аквааэробики и специальной гибкой палки – нудл, аква-пояса, перчатки, ласты и т.д.

- 2) комбинация водного бега и упражнений с использованием специального (вспомогательного) оборудования;

- 3) комплекс силовых упражнений, развивающих мышцы спины и брюшного пресса;

- 4) упражнения на развитие гибкости. Включают задания на растяжку и расслабление

- 5) упражнения, предназначены для среднего уровня подготовки. Силовые упражнения чередуются с элементами плавания и др.

В результате анкетирования, проведённого нами на факультете физического воспитания, мы установили, что все респонденты имеют представление о аквааэробике как одной из форм проведения оздоровительных занятий, однако большинство из них не смогли назвать его разновидности. Около 27 % опрошенных имеют опыт организации занятий по аквааэробике.

Следует отметить, что большинство студентов отметили, что направления и организационные формы использования аквааэробики зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Заключение. Сегодня аквааэробика и аквафитнес являются перспективными и стремительно развивающимися направлениями физкультурно-оздоровительной работы. Организуется большое количество семинаров, мастер-классов, конвенций и конференций различной направленности, постоянно растет количество научных исследований в этой области.

Литература

1. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: учеб. пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2001. – 36 с.
4. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. – М. : Гранд: Фаирпресс, 2000. – 256 с.

МОТИВАЦИЯ ДЕВОЧЕК В БАСКЕТБОЛЕ: ОПЫТ США

Головчинер А.Д., 2 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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



Введение. Мотивация в качестве побуждения к занятиям девочек спортом вообще и баскетболом в частности базируется на физиологических, психологических, социальных и материальных потребностях. Стимулировать интерес к определённому виду спорта можно благодаря использованию ряда способов, среди которых, например, можно назвать такой, как приобщение посредством просмотра спортивных передач. Кроме того, необходимо учитывать личностные характеристики ребёнка и его собственное желание.

Цель работы – изучить особенности мотивации девочек США в выборе баскетбола как приоритетного вида спорта.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования, как, описание, сравнение, анализ, а также изучение специализированных интернет-источников.

Содержание. Вовлечение в занятия баскетболом девочек - довольно сложный вопрос. Прежде всего, приходится сталкиваться с психологическими трудностями, которые относятся к таким аспектам, как социальная адаптация в малой группе, а также гендерным особенностям. Как правило, в большинстве семей баскетбол не рассматривается как изначально привлекательный вид спорта, тем более, что в этой игре важными являются антропометрические и силовые показатели. Кроме того немалую роль имеют смелость, умение переносить болезненные ощущения вследствие контактной борьбы.

По мнению Кортни Уиллис, бывшей профессиональной баскетболистки, ставшей впоследствии директором школы по баскетболу для девочек в Шарлотте, именно психология имеет значение на первичном этапе занятий, а также формирование уверенности в том, что начальные трудности будут преодолены, и исходя из своего опыта она формулирует 5 возможных вариантов адаптации в баскетболе [см.: 1].

Заключение. Американский опыт стимулирования девочек для занятий баскетболом может быть применён в работе тренеров разных стран.

Литература

1. Ways for girls basketball players to lead [Electronic resource]. – Mode of access : <https://proskillsbasketball.com/5-ways-for-girl-basketball-players-to-lead/>. – Date of access: 23.10.2020.

ОТДЫХ ВЫХОДНОГО ДНЯ: ШАЦКИЕ ОЗЁРА

Горбунов Ю.И., 3 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Люкевич В.П.,

кандидат философских наук, доцент

Введение. Здоровый образ жизни включает в себя самые разнообразные варианты рекреации, которые способствуют восстановлению сил человеческого организма после напряжённого ритма трудовой недели. Одним из продуктивных способов в этом направлении является рациональное использование свободного времени в выходные дни.

Цель работы – изучить рекреационные возможности отдыха выходного дня на Шацких озёрах.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования как, описание и изучение специализированных интернет-источников.

Содержание. Шацкие озёра расположены на расстоянии около 95 км от Бреста на территории Волынской области Украины и являются одним из самых популярных мест для отдыха в выходные. Шацкие озёра представляют собой группу из более чем 30 озёр, самыми известными из которых называются Свитязь и Пулемецкое.

Озеро Свитязь по-своему уникально: этот водоем глубже Азовского моря, но при этом вода в нем прозрачная. Оно отлично прогревается, поэтому купальный сезон здесь открывают уже в конце мая – начале июня, и считается отличным местом для проведения семейного отдыха в выходные дни.

Озёрная вода имеет целительные свойства потому, что в своём составе она имеет серебро, йод и глицерин. Важным моментом является ещё и такой немаловажный факт, что на всей площади акватории не допускается использование моторных плавательных средств. Здесь имеются песчаные пляжи, вода в летнее время достигает комфортной температуры, есть возможность проката велосипедов, занятий дайвингом, виндсерфингом, пейнтболом [1].

Заключение. Шацкие озёра привлекательны целым рядом своих особенных характеристик: целебная голубая глина очищает, дезинфицирует организм, создаёт косметический эффект; минеральный состав воды способствует оздоравливающим эффектам; озёрная вода подпитывается артезианскими источниками, поэтому её можно пить. Всё это вместе взятое позволяет рассматривать Шацкие озёра как приемлемый вариант отдыха в выходные дни.

Литература

1. Шацкое чудо Волыни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://etnosvit.com/tour/lake-shatskie/>. – Дата доступа : 05.11.2020.

ИЗМЕНЕНИЕ РЕГЛАМЕНТА СОРЕВНОВАНИЙ UEFA ПОД ВЛИЯНИЕМ ОПАСНОСТИ КОРОНОВИРУСА

Горох Н.А., 2 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Люкевич В.П.,

кандидат философских наук, доцент

Введение. Спортивные соревнования в условиях пандемии, вызванной распространением вируса COVID-19, проходят в видоизменённых форматах с соблюдением санитарных норм и требований. В некоторых случаях они вовсе отменены. Европейский союз футбольных ассоциаций (UEFA) в своих регламентирующих документах отреагировал на неблагоприятную эпидемиологическую ситуацию на континенте.

Цель работы – проанализировать основные изменения и рекомендации UEFA в системе соревнований по футболу, которые проводятся под эгидой этой организации.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования, как наблюдение, описание, сравнение и анализ.

Содержание. Руководство UEFA с полной ответственностью подошло к возникшей экстремальной ситуации. Были приняты соответствующие меры по минимализации возможных последствий. Среди ряда основных рекомендаций были решения, которые приостанавливали проведение национальных чемпионатов, вводили запрет на присутствие на играх болельщиков, изменяли сроки проведения квалификационных матчей Лиги Наций и др. Перед стартом соревнований Champions League и Europa League сезона 2020/21 руководством UEFA был разработан новый регламент проведения отборочных матчей, в котором содержались изменения формата турнира и новые требования к клубам.

Регламент UEFA сезона 2020/21 года в турнирах Champions League и Europa League содержит целый ряд изменений, которые сводятся к следующим пунктам:

- изменился формат проведения квалификационных матчей;
- домашние клубы могут получить техническое поражение из-за коронавируса;
- единственный матч квалификации проходит на поле первой домашней команды по расписанию (исключение сделано лишь для встречи в финальном раунде отборочной стадии – там по-прежнему будут проводиться два матча);
- перед играми футболистов будут тестировать на коронавирус (это прерогатива местных медицинских служб);
- при обнаружении заразившихся игроков встреча не отменяется – достаточно, чтобы в заявке было минимум 13 здоровых футболистов, в том числе хотя бы один голкипер;

- если в заявке недостаточно игроков, то клуб может сыграть с футболистами, которые заявлены в национальном чемпионате;
- если оба клуба отказываются провести матч, то они автоматически дисквалифицируются;
- матч отменяется, если одну из команд поместят на карантин;
- UEFA будет публиковать список запретов перемещений между странами;
- не менее чем за два дня до матча клубы должны отправить список известных им ограничений (если он не отправлен, то UEFA будет считать свой список верным);
- если клуб не сможет сыграть из-за ограничений правительства и не уведомил об этом UEFA за два дня до матча, то этому клубу присваивается техническое поражение со счетом 0:3;
- в течение 24 часов после опубликования списков принимающий клуб должен организовать матч;
- если ограничения не мешают клубам, то домашняя команда должна назвать дату и время начала матча;
- если ограничения не позволяют провести игру, то клуб обязан предложить другое место для встречи: в своей стране или на нейтральной территории (если предложения нет, то принимающему клубу засчитывается техническое поражение);
- запреты, введенные после утверждения даты матча, не принимаются во внимание (в таком случае принимающему клубу будет засчитано техническое поражение).

Заключение. Неблагоприятная эпидемиологическая ситуация в Европе в значительной степени сказалась на проведении системы соревнований, проводимых под эгидой UEFA. Это в полной мере касается как национальных, так и международных турниров. Из-за опасности распространения коронавируса UEFA в результате изменения формата проведения соревнований лишилось финансовых поступлений в свой бюджет на сотни миллионов евро. Некоторые регламентационные пункты привели к тому, что решением UEFA команде “Дрита” (Косово) было засчитано техническое поражение в финальном матче предварительного раунда Champions League против клуба “Линфилд” (Северная Ирландия) из-за того, что у одного из футболистов из Косова был выявлен коронавирус, и он был отправлен на карантин вместе с другим игроком, который с ним контактировал. Затем инфекция была обнаружена у ещё одного игрока, вследствие чего руководство клуба приняло решение о помещении всей команды на карантин.

Таким образом, необходимо отметить, что пандемия COVID-19 в Европе не только вынудила применять дополнительные санитарно-гигиенические меры в процессе тренировок и соревнований, но также повлияла на формат проводимых турниров и даже на конечные результаты состязаний.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Грицук О.В.

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Домбровский В. И.**,

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре является важным компонентом в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Значительным преимуществом физических упражнений является баланс физического, а также психического состояния человека, который способствует рациональному распределению внутренних ресурсов организма для достижения поставленной цели. Физические упражнения имеют широкий спектр воздействия на организм в целом: укрепляют иммунитет, повышают работоспособность, способствуют уменьшению холестериновых отложений и снижению веса, насыщению кислородом кровяных тел, а также - профилактике атеросклероза. Физические нагрузки представляют собой набор различных двигательных упражнений, которые благоприятно сказываются на нашем здоровье. Физические нагрузки могут рассматриваться как организованные или самостоятельные. К самостоятельным упражнениям относятся те, которые выполняются в свободное время для поддержания работоспособности организма.

Цель работы – определение количества студентов, самостоятельно занимающихся физической культурой в свободное время.

Содержание. В результате анкетирования, проведённого нами на факультете иностранных языков, мы установили, что 45% опрошенных занимаются физической культурой и спортом в свободное от учебных занятий время. Следует отметить, что направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Среди существующих организационных форм можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, обще-подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, а также самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения со значительными отягощениями, на

выносливость. Можно вводить упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется постепенно увеличивать физическую нагрузку на организм, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузку необходимо снижать.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе от 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Наиболее доступными, полезными и самое главное простыми средствами физической тренировки является ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ритмическая гимнастика – это комплекс несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз, для отдыха, в быстром темпе. Сюда включаются упражнения для всех основных групп мышц и всех частей тела: маховые и круговые движения руками и ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады, простые комбинации этих движений.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья, а также повышения уровня физической подготовленности. Перед его выполнением следует измерить пульс, для того чтобы определить режим интенсивности при беге. Однако, людям страдающим такими заболеваниями как врожденный порок сердца, выраженным расстройством сердечного ритма, тромбофлебитом нижних конечностей, недостаточностью кровообращения и др. Лучшее время для тренировок считается вторая половина дня, через 2-3 ч. после обеда. Важно помнить, что перед каждой тренировкой необходимо делать небольшую разминку. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. На голодный желудок организм не имеет достаточного запаса энергии для эффективной тренировки. Поэтому чтобы восполнить энергетический заряд, нужно позавтракать продуктами, в которых содержится достаточное количество углеводов. Именно они позволяют организму чувствовать прилив сил довольно долгое время.

Заключение. Таким образом, менее 50% студентов занимаются физической культурой в свободное время. Это свидетельствует о том, что интерес к спорту среди студентов снижается. Для того, чтобы исправить данную ситуацию, необходимо мотивировать студентов, а также приобщать к занятиям спортом. При этом тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАСЕЛЕННОМ ПУНКТЕ: СОСТОЯНИЕ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ

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

Научный руководитель – Самойлюк Т.А.

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Сегодня спорту в общественной жизни уделяется все больше внимания, значимый потенциал спорта – это основа психического, социального, а также физического благополучия. Он способствует развитию личности и общества в целом в прогрессивном направлении. Каждому из нас известно, что спорт воспитывает веру в свои возможности, волевые черты характера, стремление к победе, избавление от страхов и неуверенности. Важная задача государства, по нашему мнению – это формирование личности с активной жизненной позицией. При этом, такая личность должна рассчитывать только на свои силы и возможности. Поэтому необходимо развивать спорт в молодежной и студенческой среде. Уровень развития спорта молодежи в населенном пункте – это и есть то самое отображение эффективности государственной политики [1, с.38].

Кроме того, развитие спорта на сегодняшний день считается одним из приоритетов в Республике Беларусь. Ежегодно Беларусь попадает в число 25 – 30 сильнейших спортивных стран мира. Также спорт в нашей Республике способствует воспитанию здоровой, крепкой духом и телом молодежи; он направлен на установку социальной ответственности и закладывает основы ценностного отношения к спортивной деятельности.

Согласно данным Информационно-аналитического центра 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. Причем относительно более скромные возможности в населенном пункте для занятий спортивно-оздоровительной деятельностью практически не улучшаются, что сказывается на численности вовлеченных в занятия физкультурой и спортом. Существующие условия не позволяют жителям маленьких городов в равной мере с жителями крупных городов заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью [2].

Поэтому так важно, чтобы в каждом населенном пункте были созданы все необходимые условия для занятия спортом, физической культурой и, чтобы уровень спортивной инфраструктуры был высоким.

Содержание. Чтобы более детально изучить данную тему, нами было проведено исследование в октябре 2020 года в городе Высокое среди учащихся и учителей Высоковской средней школы (возрастная младшая группа от 15 до 17 лет, старшая – от 23 до 46 лет). Целью исследования является определение состояния и возможностей развития спорта молодежи в регионе. В работе

применялись: теоретический метод – теоретический анализ литературных источников; эмпирический метод – анкетирование. Всего методом анкетирования было опрошено 20 человек: Распределение по полу составило: 11 человек – женский, 9 – мужской.

Таким образом, было установлено, что участвуют в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в населенном пункте, только 40% респондентов, 60% не участвуют. Также выявлено, что в данном населенном пункте существуют следующие виды спорта: занятия в тренажерном зале, легкая атлетика, тяжелая атлетика, футбол (ФК Высокое).

Кроме того, представлены следующие объекты спортивной инфраструктуры: школьный спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, тренажерный зал, фитнес центр.

На вопрос «как Вы думаете, уделяет ли должное внимание руководство Вашего региона развитию физической культуры и спорта?», 66% ответили, что руководство уделяет мало внимания развитию спорта в населенном пункте и много над чем надо работать, 29% респондентов считают, что внимание уделяется в достаточной мере, 5% относятся к этому безразлично.

Исходя из результата анкеты, 73% считают, что состояние спортивной инфраструктуры не очень хорошее/есть над чем работать/нужно улучшить, 27% придерживаются мнения, что ее состояние нормально/все устраивает.

На вопрос «сколько времени в неделю в среднем уходит у Вас на все формы занятий физкультурой и спортом?», 90% ответили, что занимаются спортом от 1 до 3 часов в неделю, от 3 до 6 часов занимаются 10% респондентов и свыше 6 часов не занимается никто.

Заключение. Исходя из результатов анкеты видно, что состояние спортивной инфраструктуры находится на низком уровне, необходимо улучшать. Руководство должно предпринимать все необходимые меры для развития спорта в данном населенном пункте, ввести больше объектов спортивной инфраструктуры, таких как: бассейн, ледовый дворец, детско-юношеская спортивная школа и привлекать тренерские кадры. Ведь если в населенном пункте будет больше возможностей для занятия спортом и физической культурой, тогда будет происходить снижение распространения алкоголизма, наркомании, исчезнут негативные воздействия социума. Инвестиции в спорт вернуться обществу здоровьем, благополучием людей.

Литература

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издат. центр «Академия», 2010. – 272 с.
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы [электронный ресурс]: Постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 12 апреля 2016 г., № 303 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Национальный центр правовой информ. – Минск, 2020.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Дзибук К.Ю., 2 курс, исторический факультет
(БрГУ им. А.С. им. Пушкина).

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

Введение. Инновации, представляющие собой изобретение новых форм деятельности, новых символов, образов, норм и правил поведения, направленных на изменение условий жизни людей, формирование нового типа мышления или восприятия мира.

В свою очередь, физическая культура и спорт являются частью общей культуры. На этом основании можно говорить о том, что инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта является неотъемлемой частью рассматриваемого элемента национальной экономики, в которой объектом служат физкультурно-спортивные организации и сферы их деятельности, подвергающиеся воздействию инновационных процессов с целью удовлетворения потребностей общества в услугах физкультурно-оздоровительного и спортивно-развлекательного характера.

Содержание. На сегодняшний день научное обоснование обеспечения ее инновационного развития физической культуры, формирования новых социальных отношений и ценностей стало актуальной проблемой. В литературе отмечается некоторое отставание физкультурного образования от зарубежных аналогов по качеству, глубине дифференциации и индивидуализации учебного процесса, снижение интереса студенческой молодежи к занятиям по физической культуре [1].

В качестве важного фактора, влияющего на инновационное развитие физической культуры, выступает физкультурно-образовательная среда.

Физкультурно-образовательная среда является многоуровневой социально-педагогической структуры со свойственным для нее своеобразием и функциональными связями между ее компонентами, составляющими целое [2].

Можно утверждать, что инновацией физкультурного образования является ее интеграция в образовательное пространство вуза с целью внесения структурных изменений в эндогенные социокультурные процессы.

Для структуры физкультурно-образовательной среды характерны иерархические связи между имеющейся в вузе материальной базой и спортивным оборудованием, профессиональными кадрами и корпоративной культурой кафедры физического воспитания, видами и организационными формами физкультурно-спортивной деятельности, программным и методическим обеспечением учебного процесса, формами педагогического контроля, сложившимися традициями и отношениями студентов, как элементами данной среды. Физкультурно-образовательная среда является организованным пространством, где некоторая иерархичность выражена

спецификой отношений в системе «студент-преподаватель», в чем проявляются ее системное свойство [1].

Цель работы – определить роль физкультурно-образовательной среды в инновационном развитии физической культуры в высшем учебном заведении.

Методы исследования – в работе использовались такие методы как анализ литературных источников и анкетирование.

В рамках исследования был проведен опрос среди студентов на предмет того, какой из элементов физкультурно-образовательной среды они считают наиболее важным для инновационного развития физической культуры в вузе. В опросе участвовали 60 студентов возрастной категории 19–20 лет. Из результатов данного опроса следует, что для 35 % опрошенных наиболее важным из таких элементов является разнообразие форм физкультурно-спортивной деятельности. С небольшой разницей, второе место в опросе заняла материально-техническая база и спортивное оборудование, так как за него проголосовало 32 %. Среди опрошенных лиц 23 % считает наиболее важным элементом сложившиеся традиции и отношения между студентами. По мнению меньшинства студентов, таким элементом являются профессиональные кадры и корпоративная культура воспитания – за данный вариант ответа было отдано 10 % голосов.

Целостность и универсальность физкультурно-образовательной среды выражены содержанием физкультурной деятельности, методами физического воспитания и спортивной тренировки, организационными формами реализации учебного процесса, методами контроля, определяющими общую стратегию развития физической культуры в вузе. Основу инновационной модели составляет процесс формирования многоуровневой физкультурно-образовательной среды как целенаправленной совокупности действий по реализации целей и задач развития, способной наиболее полно удовлетворить потребности студентов в физкультурно-спортивных услугах, повысить их качество.

Заключение. Физкультурно-образовательная среда является особым фактором инновационного развития физической культуры в высшем учебном заведении, одним из наиболее важных компонентов которых, по мнению студентов, является разнообразие форм физкультурно-спортивной деятельности и материально-техническая база, спортивное оборудование.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
2. Коледа, В. А. Основы физической культуры учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИХ ТИПОВ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Дуль О. Ю. 3 курс, биологический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Гурина Е. И.

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. В настоящее время хорошо известно, что человек подчиняется суточным ритмам, которые существенно влияют на его психофизическое состояние и работоспособность. Сегодняшний ритм жизни требует от человека мобильности в определенно установленном режиме, не учитывая индивидуальных хронобиологических особенностей человека, что может отрицательно влиять на его здоровье и успеваемость в учебе. Для обозначения индивидуальных особенностей организации суточных ритмов предложен термин «хронотип». Хотя хронотип обусловлен индивидуальными особенностями организма, он подвержен существенным изменениям под воздействием образа жизни и социальной среды и проявляется независимо от желания человека.

Утренний хронотип «жаворонки» имеет большую работоспособность в утренние часы, работоспособность таких людей снижается к 22-23 часам, они тратят меньше времени на самоподготовку к учебе и успевают чередовать режим работы и отдыха, отмечается повышенная устойчивость к стрессу. Аритмичный хронотип «голуби» лучше адаптированы к дневному образу жизни, период их активности приходится на дневное время, что дает больше шансов для успешной учебной деятельности, однако существенные нарушения режима сна и бодрствования у данного хронотипа (уменьшение часов сна, позднее засыпание и раннее пробуждение) могут приводить к эмоциональным проблемам, снижению иммунитета и еще большему усугублению проблем со сном, что отражается на работоспособности, умственному состоянию и успеваемости. Вечерний хронотип «совы» имеет большую работоспособность в вечерние часы и трудности с ранним подъемом по утрам, люди, относящиеся к данному хронотипу испытывают проблемы с засыпанием, которые могут быть ассоциированы с учебными проблемами и наличием стрессов, предстоящим ранним и ночными пробуждениями, временем отхода ко сну, проблемами в учебе и жизни, на качество сна существенно влияет соблюдение режима сна и бодрствования [1].

Содержание. Целью нашего исследования было определить преобладающий хронотип у студентов 3 курса биологического факультета. В своей работе мы использовали тест Хорна Остберга в модификации С. И. Степановой на выявление хронотипа работоспособности человека.

В исследовании приняли участие 30 студентов 3 курса биологического факультета БрГУ имени А.С.Пушкина. Тест состоит из 23 вопросов, которые касались предпочтений человека в плане оптимального времени для той или иной деятельности (время отхода ко сну, длительность сна, физическая нагрузка и предпочтение умственного труда и отдыха). Данный опросник позволяет

определить пик индивидуальной активности каждого человека, временную периодизацию для его комфортной жизнедеятельности и работоспособности. Хронобиологический тип определяется по количеству баллов: свыше 92 баллов – четко выраженный утренний тип; 77-91 – слабо выраженный утренний тип; 58-76 – аритмичный тип; 42-57 – слабо выраженный вечерний тип; ниже 41 – четко выраженный вечерний тип.

По результатам тестирования были определены 4 типа студентов с разным хронотипом: слабо выраженный утренний тип составил 3,33%, аритмичный тип – 50%, слабо выраженный вечерний тип – 40%, четко выраженный вечерний тип – 6,66%. Таким образом, половина опрошенных студентов относится к типу «голуби», вероятно, это свидетельствует о приспособляемости хронотипа в связи с социальными требованиями. Студенты дневного хронотипа имеют больше шансов к успешной учебной деятельности, их устывает распорядок, установленный во время учебы. Можно отметить, что при определении половых различий и среди девушек (47,5%), и среди юношей (55,5%) преобладает аритмичный тип, вероятно, это можно объяснить тем, что дневной тип является универсальным для любой формы деятельности, а кроме социальных факторов на хронотипе сказываются и биологические. Значительная часть опрошенных студентов относится к вечернему типу, люди с данным хронотипом часто недосыпают, в первой половине дня им тяжело воспринимать новую информацию, накопление усталости из-за нехватки сна может приводить к снижению концентрации, памяти, проблемам с формулированием мыслей, это, в свою очередь, может привести к неуспеваемости и проблемам с учебой. Очень малый процент опрошенных относится к «жаворонкам», пик активности которых приходится именно на первую половину дня.

Заключение. В настоящее время актуальна проблема грамотного составления режима сна и бодрствования, это способствует росту эмоциональной напряженности и ухудшению как психического, так и физического состояния и оказывает влияние на качество сна. Раннее начало учебы существенно влияет на поздние хронотипы, что может приводить к пропускам (из-за недосыпа, ухудшения здоровья), плохой успеваемости. Поэтому существует необходимость более вариативного подхода к учебному процессу, привлечение студентов с вечерним хронотипом к каким-либо поощрениям, новым интересам (научные кружки, творческие организации), возможность выбора самим студентом оптимального для него рабочего времени, повышение мотивации к учебе, что поможет адаптации режима и повышению успеваемости. Учет индивидуальных биоритмов студентов может помочь улучшить различные стороны жизни студентов.

Литература

1. Глуткин С.В., Чернышева Ю.Н., Зинчук В.В., Балбатун О.А., Орехов С.Д. Физиологическая характеристика лиц с различными хронотипами // Вестник Смоленской государственной медицинской академии – 2017 – Т. 16, №2 – с 48-58.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ ГЕРМАНИИ

Евдокимов, Н.И., 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Проблема оздоровления в настоящее время является очень актуальной для каждого индивида. Физическое и психическое здоровье периодически нуждается в своеобразной “подзарядке”, которая стабилизирует функционирование человеческого организма.

Цель работы – выявить основные направления деятельности оздоровительных центров Германии на примере Lilawadee Thai-Massage и перспективы использования данного опыта на Беларуси.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как наблюдение, описание, сравнение, а также анализ информации из специализированных интернет-источников.

Содержание. Оздоровительный спа-центр Lilawadee Thai-Massage находится в Дюссельдорфе (земля Северная Рейн-Вестфалия) на расстоянии 1310 км от Бреста. Специфика этого лечебного учреждения состоит в том, что оно специализируется на разнообразных методах тайского массажа. Среди наиболее популярных вариантов можно назвать такие, как: традиционный тайский массаж, классический тайский массаж, массаж спины и шеи, тайский массаж стоп, массаж с ароматическим маслом, массаж с травяными настойками, массаж горячими камнями, тайский точечный массаж.

Особое внимание уделяется традиционному тайскому массажу, техника которого известна под названием Nuad Phaen Boran, или тайский йога-массаж. Он базируется на пассивных позах и растягивающих движениях, мобилизации суставов и точечного массажа. Имеются десять выбранных энергетических линий, проходящих через тело человека, сопровождающихся мягким растяжением и ритмическим давлением подушечки кисти, большого пальца, коленей, локтей и стоп. Успехом пользуются также и другие названные варианты массажа [1].

Заключение. Услуги оздоровительных центров в Германии пользуются большим спросом. В последнее время в ряде городов Беларуси также получил распространение тайский массаж, в том числе и Бресте.

Литература

1.Lilawadee Thai-Massage [Elektronische Ressource]. – Zugriffsmodus : <http://www.lilawadee.de/de/anwendungen.html>, – Zugriffsdatum : 04.11.2020.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ АКВААЭРОБИКОЙ

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

Научный руководитель – Черемных Н. А.
старший преподаватель

Введение. Программы для занятий по аквааэробике отличаются разнообразием видов в зависимости от их направленности, содержания, используемого инвентаря и уровня подготовленности занимающихся. Как и в обычном фитнесе, комплекс упражнений аквафитнеса включает разминку, основную часть с упражнениями на силу и выносливость и заключительную часть на растяжку и восстановление. Виды движений: ходьба, выпады, повороты – могут выполняться и без специальных средств. Именно специализированный инвентарь для аквафитнеса и аквааэробики делают тренировки наиболее эффективными и увлекательными.

Содержание. К специальным техническим средствам для занятий аквааэробикой относят поддерживающее оборудование и оборудование, увеличивающее сопротивление воды.

К поддерживающему оборудованию относят: поддерживающие пояса (аквапояс), гибкие палки (нудлы); плавающие гантели (аквагантели), штанги; ручные и ножные манжеты; плавательные доски.

К оборудованию, увеличивающему сопротивление воды, относят: перчатки (акваперчатки); лопатки; палки (аквафлиперсы); водные сапоги; аква-гантели; нудлы; манжеты.

Для получения максимального эффекта от тренировки используется специальное оборудование:

- Пояс для аквааэробики обеспечивает поддержку тела в воде, помогает при выполнении упражнений держать тело в вертикальном положении. Такие пояса чаще всего используют в глубоком бассейне, где ноги занимающихся не достают до дна. Нижняя часть туловища при использовании пояса остается свободной, что позволяет задействовать ее в большем количестве разных упражнений.

- Гантели для аквааэробики из плавучего материала, наподобие пенопласта, создают дополнительную нагрузку для усиления эффекта от занятий.

- Утяжелители для ног и рук создают дополнительную нагрузку для мышц. Также используются гантели, весом от 0,5 кг.

- Нудлы – гибкие плавучие цветные палки, диаметром около 10 см и длиной более метра. Она может применяться для поддержания плавучести, а также для увеличения сопротивления при выполнении упражнений.

- Перчатки с перепонками увеличивают сопротивление воды при выполнении упражнений, рассчитанных на укрепление силы рук.

• Лопатки, аквадиски применяют для увеличения сопротивления водной среде. Упражнения с лопатками и различными видами аквадисков включают в занятия силовой направленности для увеличения нагрузки на мышцы рук и плечевого пояса.

• Плавательные доски необходимы для поддержания верхней части тела, увеличения сопротивления при выполнении упражнений с этим аксессуаром. Плавательные доски также применяют при выполнении плавательных упражнений на технику для работы ногами.

• Степ-платформы, предназначенные для использования в воде и исключающие скольжение.

• Ласты. Применяются для увеличения нагрузки на мышцы брюшного пресса и ног. В аквааэробике применяются специальные ласты, которые несколько короче ласт, применяемых в плавании. Водные сапоги используются как на мелкой, так и на глубокой воде, с поддерживающими средствами (поясами или гибкими палками), применяются для увеличения нагрузки на мышцы ног.

• Резиновые амортизаторы используются в упражнениях силовой направленности, проработки отдельных мышечных групп. Различаются по длине, упругости (сопротивлению). Их можно использовать для тренировки мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног [1, 2, 3].

Нами было проведено анкетирование студентов непрофильных специальностей, общее количество респондентов составило 43 человека. Анализ ответов позволил констатировать, что 17 студентов имеют опыт занятий по аквааэробике. На занятиях по аквааэробике в основном использовались нудлы.

Заключение. Таким образом, для занятий аквафитнесом и аквааэробикой необходимо специальный инвентарь: аквапояса, аквагантели, отягощения и манжеты, нудлы и акваперчатки с перепонками и другое. Такое оборудование, создавая дополнительную нагрузку, позволяет проработать все группы мышц без негативного воздействия на суставы. Некоторый инвентарь является необходимым и обязательным, другой – сделает занятие более эффективным. Определенные устройства хороши в начале обучения плаванию при освоении базовой техники, другие наоборот лишь при уверенном плавании.

Литература

1. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
2. Булгакова, Н. Ж Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: учеб. пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2001. – 36 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – Гурина Е.И.
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. В процессе умственной работы в головном мозге возникает сильное напряжение, которое влечет за собой проблемы со сном, перепады настроения, недовосстановление нервных и физических сил на протяжении дня. Необходимо, чтобы в ЦНС поступали импульсы от различных систем организма, для полноценной эффективной работы мозга. Все эти импульсы, которые передаются от мышц в ЦНС, способствуют активности коры головного мозга и поддержанию его работоспособности. Чем больше нагрузка на мозг и чем ярче выражено умственное утомление, тем сильнее создается мышечное напряжение. К снижению работоспособности может привести выполнение однообразной работы в течение длительного времени, так как кора головного мозга устает от длительного напряжения, и оно начинает распространяться по всем мышцам. Поскольку мозг во время своего функционирования тратит больше кислорода, чем в состоянии покоя, появляется чувство сонливости. При выполнении физических упражнений учащается сердцебиение и дыхание, увеличивается давление, сосуды расширяются, в результате с вдохом в организм поступает больше кислорода [1,2].

Содержание. На основе выше сказанного можно предположить, что студенты, которые выполняют физические упражнения – лучше высыпаются, быстро восстанавливаются, у них редко наблюдаются простудные и вирусные заболевания, отсутствует беспричинная смена настроения и т.д.

Для проверки наших предположений было проведено анкетирование, в котором приняли участие 34 студента 3 курса биологического факультета. Из опрошенных нами студентов – 70,6% занимаются различными видами физических упражнений и видами спорта, а 29,4% – нет. Результаты анкетирования приведены в таблице.

По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что с помощью физических упражнений можно снять умственное напряжение. Так же активный отдых благоприятно воздействует на протекание восстановительных процессов, на состояния мышечной, дыхательной, сердечнососудистой систем и на эмоциональное состояние [2].

Физическая активность способствует улучшению кровообращению мозга, активации психических процессов, которые обеспечивают восприятие, переработку и воспроизведение информации. За счет влияния физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач. В ходе физического воспитания происходит воздействие на развитие интеллектуальных качеств [3].

Таблица – Данные анкетного опроса студентов

Вопросы	Студенты, занимающиеся ФКиС (n=24)		Студенты, не занимающиеся ФКиС (n=10)	
	Ответы (количество человек, (%))			
	да	нет	да	нет
1. Хорошо ли вы спите?	11 (45,8%)	13 (54,2%)	2 (20%)	8 (80%)
2. Вы отмечаете у себя частое снижение умственной работоспособности?	13 (54,2%)	11 (45,8%)	7 (70%)	3 (30%)
3. У вас фиксировали повышение артериального давления во время обучения в вузе?	8 (33,3%)	16 (66,7%)	6 (60%)	4 (40%)
4. Вы отмечаете у себя частое наличие простудных и вирусных заболеваний?	7 (29,2%)	17 (70,8%)	4 (40%)	6 (60%)
5. Отмечаете ли вы у себя беспричинную смену настроения?	11 (45,8%)	13 (54,2%)	10 (100%)	0 (0%)

Заключение. Физические упражнения играют важную роль для многих людей, поскольку спорт положительно влияет на организм, как с эстетической точки зрения, так и на протекание процессов внутри организма. Поскольку физическая активность способствует увеличению активности защитных процессов, происходит тренировка выносливости организма, за счет чего повышается интеллектуальная работоспособность и продлевается продолжительность продуктивной работы [1].

Литература

1. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – №2-1. – С.12-16; URL: <https://science-pedagogy.ru/pdf/2019/2-1/1802.pdf>
2. Перцева М.В., Мусина С.В., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Дижонова Л.Б. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – №10. – С.212–213.
3. Ионов А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. №3 (8). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-stimulyatsii-intellektualnoy-deyatelnosti-studentov/viewer>.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ

Липина Е.Г. 3 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – Гурина Е.И.,
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Здоровье нации – одно из приоритетных направлений политики Республики Беларусь. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Для здоровья важно, какой образ жизни ведет человек, особенно это касается студентов. От правильного образа жизни и рационального питания – зависит качество жизни, уровень умственных способностей и успеваемости студента. Правильное питание – один из секретов долгой и гармоничной жизни [1].

Содержание. Как известно, при добросовестном отношении к учебе, жизнь студента отличается перенапряжением нервной системы, отсутствием желания следить за своим здоровьем. Во время сессии студент испытывает повышенные нагрузки вплоть до 14-15 часов в сутки, хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания (нерегулярность приема пищи, перекусы, несбалансированность питания) и интенсивная информационная нагрузка. Все это приводит к нервнопсихическим срывам, появлению серьезных проблем со здоровьем, уменьшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, нарушениям со стороны внутренних органов [2]. Учитывая важность здоровья молодежи как будущего культурного, экономического и социального потенциала страны, мы посчитали изучение данного вопроса о правильном питании студентов весьма актуальным.

С целью выявления особенностей питания студенческой молодежи было проведено анкетирование в сравнительном аспекте среди студентов 3 курса, возраст которых составил от 19 до 21 года. В опросе участвовало 50 студентов биологического факультета Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. Нами были заданы следующие вопросы: «Сколько раз в день вы питаетесь?», «В какое время дня вы питаетесь чаще?», «Выбираете вредную или полезную еду?», «В каких местах и как быстро вы питаетесь?», «Как часто вы голодаете?», «Вы употребляете овощи и фрукты, мясо, морепродукты?»

В результате анкетирования мы пришли к выводу, что многие студенты питаются неправильно, не соблюдают режим питания, не задумываются о составе съеденной пищи, ее калорийности и пользе. Так, 80% студентов питаются 3 раза и чаще всего днем и вечером. 50% выбирают вредную пищу – это быстрое питание (фастфуд, газировка и т.д.). 30% студентам свойственны перекусы на ходу, всухомятку. Часто принимают пищу за компьютером или

телевизором 50% учащихся. Вместе с тем, студентки девушки стараются следить за своим весом, исключая из рациона, как им кажется, высококалорийные продукты или, попросту голодая. Число студентов, не употребляющих мясо, составляет 15%. Не употребляют овощи и фрукты в своем ежедневном рационе 20%, не употребляют морепродукты 70% – по причине их дороговизны, предпочитая им хот-доги, булочки или беляши. Тем более, что такая еда недорогая и готовится быстро. И все же студенты заинтересованы в соблюдении режима питания, качестве принимаемой пищи. Они все чаще предпочитают перекусам обеды в столовой, с употреблением первых блюд, стараются не наедаться на ночь и больше двигаться.

Необходимо отметить, что соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств. Полноценное питание предусматривает потребление достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов для нормального функционирования организма в целом. Не следует забывать про воду. Вода доставляет питание и вымывает яды и продукты жизнедеятельности из клеток, тканей, органов и систем нашего организма.

Специалисты утверждают, что суточная норма воды составляет 30 мл на килограмм веса, с поправкой на климат, время года, физическую нагрузку. Атрибутами правильного питания также являются овощи и фрукты. Целительная сила сырой растительной пищи известна давно. Фрукты и овощи, содержащиеся в натуральном виде все витамины и микроэлементы, необходимые человеку, постепенно иммунизируют организм настолько, что он способен противостоять самым тяжелым недугам. Также они оказывают благотворное влияние на пищеварительную систему и очищают организм от шлаков.

Среди продуктов, стимулирующих работу головного мозга, следует также отметить грецкие орехи, чернику, авокадо, яйца и морепродукты. Они обязательно должны присутствовать в пищевом рационе лиц интеллектуального труда, а также студентов и школьников [2].

Заключение. Проблема здорового питания в студенческой среде является актуальной для нашего ВУЗа. Исследования характера питания показало излишнее потребление «быстрой» пищи и углеводов, обуславливающих избыточную калорийность пищи и недостаточное потребление свежих овощей, фруктов, зелени, рыбы.

Литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковский. – Минск: Технопринт, 2003. – 275с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Люлькович С.Ю., 1 курс, строительный факультет
(БрГТУ)

Научный руководитель – Притульская Н.В., преподаватель

Годы учебы в университете совпадают со временем активного становления организма молодого человека и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре, сознании, определяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала. Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, первостепенное основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Одним из ключевых направлений современного образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – один из важнейших факторов человеческого счастья и долголетия, одно из условий успешного образовательного процесса. Но ориентированность молодежи на здоровый образ жизни зависит от множества условий. Это общественные, экономические условия, дающие возможность осуществлять здоровый образ жизни в разных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни. В то же время образ жизни зависит и от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Здоровье обучающихся на 50% зависит от их образа жизни, на 15-20% - от состояния окружающей среды, на 15-20% от наследственности.

Для того чтобы у обучающегося появилась потребность и стремление к здоровому образу жизни, нужно выявить потенциал здоровья обучающегося, создать систему ценностных установок на постоянное развитие, сформировать умения и навыки в области культуры ЗОЖ, обучить методам самооценки, самокоррекции и самоконтроля его образа жизни.

Потенциал здоровья обучающихся включает в себя следующие взаимосвязанные ресурсы: интеллектуальный; физический; эмоционально-волевой; духовно-нравственный; социально-адаптационный; креативный.

Выделим несколько компонентов культуры здорового образа жизни: Вначале обучающегося нужно мотивировать, для того чтобы он начал делать упражнения для укрепления своего здоровья, отказался от всех вредных привычек и так далее. После (если эта мотивация не прошла) у него начинается «когнитивный» период, когда он пробует для себя новые

упражнения и выявляет для себя подходящие, так, если у обучающегося сколиоз часть упражнений для его строго запрещены, для этого перед тем как начинать образовательный процесс, нужно обязательно пройти медицинскую комиссию, которая выявит эти нарушения, и даст рекомендации для их исправления путем хождения на некоторые дополнительные занятия по физкультуре, к примеру плавание или тренажерный зал. Далее следует «Эмоционально-деятельностный» период, когда обучающийся видит результат тренировок над собой, сравнивает себя настоящего с собой прошлым, и соответственно, у него появляется мотивация продолжать ходить на тренировки для укрепления здоровья. Следовательно, после того как обучающийся пройдет все выше упомянутые «периоды», у него выработается «рефлексы», к примеру: каждое утро делать зарядку, после пар ходить на тренировки, тщательно выбирать в магазине продукты, которые не будут вредить его здоровью, а наоборот его улучшить.

Организация процесса формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

1. Усиления организационно-методического, информационного сопровождения деятельности по формированию культуры ЗОЖ у обучающихся

2. Организации планирования, реализации, мониторинга, уточнения и корректировки результатов, мероприятий, ресурсов программы, активизации деятельности органов студенческого самоуправления и объединений, через включение их в реализацию целевых программ, социальных проектов и др.;

3. Усиление пропаганды культуры и ценностей ЗОЖ в информационном пространстве университета.

4. Совместная работа с психологом по выявлению психологических особенностей, учащихся для выработки личностно-ориентированного подхода к обучению и воспитанию.

Здоровье сберегающая педагогика включает последовательное формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы получение обучающимися образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у обучающихся культуры здоровья. Здоровьесберегающие образовательные технологии – совокупности всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье обучающихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у обучающихся культуры здоровья.

Таким образом, все эти методы должны сделать из обучающегося пример для подражания в обществе, для того чтобы другие обучающиеся тоже мотивировались и начали вести здоровый образ жизни.

Но проблема в том, что вести здоровый образ жизни стало не популярно и государству, университету, школе и всем другими

образовательным учреждениям надо менять подход к обучающимся, в плане здорового образа жизни ведь эти технологии пропаганды здорового образа жизни устарели и обязательно надо что-то новое придумать для того чтобы обучающийся хотел заниматься спортом, бросить вредные привычки, питаться правильной пищей, мы (обучающиеся), так сказать, выработали «иммунитет» к этой пропаганде.

Литература

1. И.А. Армеевой, Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся: региональный опыт//печатается по решению Совета стажировочной площадки. Протокол № 4 от 17.12.2014 г

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

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

Научный руководитель – Хиль Э.Н., преподаватель

Введение. Физическая культура является неотъемлемой частью в современной жизни студенческой молодёжи, так как эта дисциплина преподаётся во всех белорусских высших учебных заведениях. Именно благодаря ей студенты могут раскрыть свои потенциалы, а также им предоставляется прекрасная возможность проявить себя в каком-либо виде спорта. Немаловажным является и развитие физического воспитания, которое, в свою очередь, проявляется в динамике уровня подготовленности студента к различными требованиям и нормам, которые установлены данной учебной дисциплиной. Важно помнить, что самостоятельное выполнение занятий обуславливает лучшее усвоение пройденных тренировок, позволяет ускорить процесс физического совершенствования, увеличивает время занятий физическими упражнениями, а также является уникальным способом внедрения физической культуры в современную жизнь студенческой молодёжи, организации полезного отдыха [1].

Цель работы – выявление роли физической культуры в современной жизни молодёжи и определение её полезности и значимости для студентов. Нами было проведено анкетирование студентов 3 курса, юридического факультета УО «БрГУ имени А. С. Пушкина» для выявления роли физической культуры в современной жизни молодежи.

№ вопроса	Вопросы	Самый частый ответ	Результаты
1	Часто ли Вы занимаетесь физической культурой?	Иногда (на занятиях по физкультуре в университете и т.д)	11 из 24
2	Хотели бы Вы заниматься спортом за пределами университета?	Да	17 из 24

Продолжение таблицы

3	Помогают ли Вам занятия физкультурой отвлекаться от негативных мыслей?	Да	11 из 24
4	Быстро ли Вы утомляетесь во время занятий по физкультуре?	Всё зависит от степени нагрузки	17 из 24
5	Как Вы думаете, важны ли занятия спортом для студентов?	Да	19 из 24
6	Если Вы заботитесь о своём физическом состоянии, то по какой причине?	Забочусь о своём здоровье	12 из 24
7	Каким физическим занятиям Вы больше отдаёте предпочтение?	Фитнес и занятия в тренажёрном зале	12 из 24
8	Важную ли роль играет физическая культура в жизни современного студента?	Да, она помогает привести в норму не только физическое здоровье, но и психическое	15 из 24

Исходя из полученных результатов, стоит отметить, что большая часть студентов, прошедших анкетирование считают, что физическая культура, в качестве учебной дисциплины, играет важную роль в их жизни, а также благоприятно влияет не только на физическое, но и на психическое здоровье, необходимые для дальнейшего успешного обучения в университете и успешной реализации в будущей профессии. Небольшая часть студентов отмечает то, что занятия физической культурой избавляют от негативных мыслей. Однако испытуемые зачастую уделяют внимание спорту только в пределах университетской дисциплины, и своё предпочтение отдают фитнесу или занятиям в тренажёрном зале. Это может быть обусловлено нехваткой времени из-за основной учёбы, а не только лишь отсутствием желания.

Анкетирование показало, что студенческая молодёжь озабочена не только своим внешним видом, но своим здоровьем, как физическим, так и психическим. Было замечено стремление студентов к выработке высоких волевых и моральных качеств, готовность к производительному труду, а также развитие желания и убеждённости в необходимости уделять внимание физической культуре и спорту не только в пределах своего университета, но и в свободное от учёбы время.

Выводы. Для студентов занятия физической культурой очень важны для организации правильного досуга. Благодаря формированию правильного физического воспитания, занятия физической культурой могут превратиться в приятное и полезное хобби, которое сохраняет, укрепляет и поддерживает здоровье студентов, способствует правильному развитию и формированию молодого организма, поддерживает высокую и эффективную работоспособность во время всего периода обучения, а также гарантирует появление хорошего настроения.

Литература

1. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. – М. : АО «Аспект Пресс», 1995. – 144с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

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

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

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Любое психологическое или физиологическое состояние, любое изменение организма в какой-то мере связано с мотивацией, и представляет собой мотивационные состояния. Теория мотивации исходит из противоположного допущения, предполагающего, что мотивация непрерывна, бесконечна и изменчива, она выступает универсальной характеристикой практически любого состояния живого организма [1].

Целью и задачами дисциплины физической культуры является обеспечение успеха в поддержании здорового образа жизни (ЗОЖ), успешной социализации в обществе. Физкультурно-оздоровительная и спортивная активность студенческой молодежи в большей степени зависит от сформированных у них мотивов занятиями физической культурой. Стоит отметить, что большое влияние на мотивацию студента оказывает преподаватель, если он может заинтересовать студента в посещении своих занятий – это один из факторов, влияющих на мотивацию студента к занятиям физической культурой.

Мотивация (от лат. movere) – это своего рода побуждение к действию, которое выражается в различных психофизиологических процессах, организации поведения, устойчивости и способности человека деятельно удовлетворять свои потребности. Многие студенты регулярно занимаются спортом, однако не заинтересованы в посещении физкультуры в университете, причинами чего является незаинтересованность студентов и, как правило, неудовлетворённость содержанием занятий по физической культуре [3].

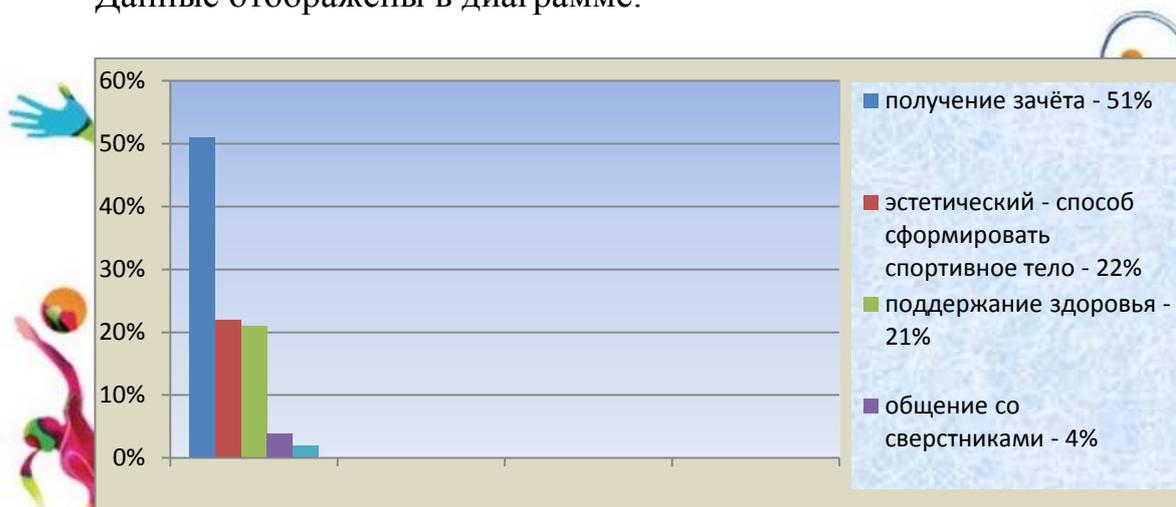
Мотивы к занятию физической культурой могут быть различные. Мотивом может выступать как поддержание здоровья, так и получение зачёта. Каждый студент преследует для себя определённые цели посещения физической культуры и в зависимости от этих мотивов формирует для себя отношение к занятиям физкультуры в университете.

Среди студентов юридического факультета УО БрГУ имени А.С. Пушкина был проведён опрос.

В ходе данного опроса было выявлено, что большинство студентов 51 % посещают занятия физкультурой лишь для получения зачёта. В свою

очередь, 22 % опрошенных студентов отметили, что для них главный мотив – эстетический – способ сформировать спортивное тело. 21 % опрошенных студентов посещают занятия физической культурой для поддержания здоровья. 4 % выделили такой мотив, как общение со сверстниками и лишь 2 % считают, что спорт – способ самоутвердиться. Также стоит отметить, что по результатам данного опроса не было конкретных приоритетов по гендерному признаку, таким образом, и девушки, и парни в равной степени выделяют для себя доминирующие мотивы посещения физической культуры.

Данные отображены в диаграмме:



Давайте подробно рассмотрим каждый из указанных мотивов.

Одним из основных мотивов выступает поддержание здоровья. Для студента это особенно важно. Наше здоровье имеет важное значение, так как хорошее здоровье позволяет нам легче достичь наших целей в жизни. Регулярные занятия физической активностью оказывают положительное воздействие на организм. Особенно сильное воздействие оказывается на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Благоприятное воздействие занятия физкультурой оказывают и на укрепление мышц спины, что позволяет избежать различных заболеваний, связанных с сидячим образом жизни. Физическая активность помогает организму перестроиться, дает человеку возможность снять напряжение от выполнения однообразной работы, после тяжелого учебного дня, сменить вид деятельности, избавиться от стресса. В свою очередь, физическая культура в университете позволяет студентам отвлечься от интеллектуальной работы.

Общение со сверстниками – основополагающее значение для адаптации личности в обществе. Интенсификация общения со сверстниками улучшает психологическое самочувствие студентов. Общение со сверстниками помогает студентам преодолеть чувство социального отчуждения и повысить степень удовлетворенности жизнью в университете. Все это сказывается на их академических достижениях. Общение студентов – это обмен духовными ценностями, который происходит в форме диалога личности как с «другими Я». Также позволяет объединить студентов по

интересам. Способствует зарождению в коллективе товарищеских и дружеских отношений.

Физкультура рассматривается студентами и как способ сформировать спортивное тело. Студенты хотят выглядеть привлекательно, это является определённым стимулом посещения физкультуры. Формирование красивого тела, находящегося в гармонии с духом, образование особой телесности, коррекция веса и набор мышечной массы – всё это мотивирует студентов на посещение физической культуры. Данная группа мотивов тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом [1].

Для получения результатов по итогу семестра введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине позволяет избежать конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой [2].

Таким образом, на основании проведённого опроса можно сделать вывод, что для студентов самое главное – чтобы в конце семестра не возникло проблем со сдачей сессии и им поставили зачёт. Большинство студентов не удовлетворены направленностью учебного процесса и содержанием занятий, что не мотивирует их на посещения физической культурой. Ведь многие студенты отрицательно относятся не к спорту, а непосредственно к занятиям физической культурой в университете. Таким образом, чтобы избежать исключительно административной мотивации у студентов, такой, как сдача зачёта, ради того «чтобы не отчислили», необходимо заинтересовывать студентов, путём разработки программ, которые будут значимы и полезны для студентов.

Для повышения мотивации студентов на посещение физической культурой необходимо совершенствование направленности учебного процесса по физической культуре, разработка программ занятий, которые будут служить мотивацией для посещения физкультуры, а также улучшение состояния материальной базы – один из способов заинтересовать студента занятиями физической культурой.

На основании изложенного выше следует, что программа по физической культуре должна быть скорректирована таким образом, чтобы студенты были заинтересованы в посещении данных занятий и выносили из этих занятий для себя только положительные моменты. На занятиях физической культурой можно проводить такие занятия, как дыхательная гимнастика, ритмика, различные игровые виды спорта, плавание, основы аэробики, спортивное ориентирование, атлетическая гимнастика или силовые виды спорта, которые сделают занятия физической культурой увлекательными, и каждый студент сможет выбрать для себя тот вид занятий, который ему наиболее интересен. Так как физкультура – это, действительно, хороший способ поддержания здоровья, при правильном распределении нагрузки, а также отличный способ, сформировать стройное и красивое тело, чтобы выглядеть привлекательно.

Литература

1. Захаров, Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
2. Зайцев, Г. К. Стратегия понимания физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1994. № 4. – С. 26–28.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.

СПОРТИВНЫЕ ИДЕАЛЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Максимович И.Н. 4 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Лукашевич С.С.**
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. В современном мире к выпускникам вузов предъявляют абсолютно новые требования; востребованы инициативные, работоспособные, обладающие креативным мышлением и высококвалифицированные специалисты. Очевидно, что высокая работоспособность и активность такого специалиста напрямую связаны с его хорошим состоянием здоровья, которое невозможно поддерживать без регулярных занятий физической культурой. Поэтому можно сделать следующий вывод: здоровье студентов, а в скором будущем молодых специалистов еще в стенах ВУЗов приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Исходя из этого, приобщение студенческой молодежи к здоровому образу жизни и физической культуре становится одной из задач высшего образования в наши дни. Воспитание физических качеств в ВУЗе обычно основывается на стремлении сделать что-то сверхвозможное для себя, как следствие, удивить окружающих. Основными средствами у студентов в достижении поставленных целей являются физические упражнения, зачастую в сочетании с естественными факторами, в следствии чего у студентов повышается устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды. Также занятия физической культурой в какой-то степени способствуют проявлению у студентов патриотизма. Например, спортсмены, которые участвуют в соревнованиях помимо личных и материальных интересов, стремятся прославить свой ВУЗ, город или страну. В процессе физкультурно-спортивной деятельности у студентов появляется чувство долга, ответственность и стремление отстаивать свои интересы, тем самым вырабатывается конкурентоспособность.

Содержание. Физическая подготовка, как основная составляющая физического воспитания человека, предполагает овладение широким

набором умений, которые помогают сегодняшнему студенту широко специализироваться в любой выбранной деятельности.

Основой физической подготовки являются систематические занятия физической культурой, в результате которых у студенческой молодежи формируются или совершенствуются различные двигательные навыки, развивается тренированность и улучшается механизм адаптации к физическим нагрузкам.

Занятия физической культурой в ВУЗе содействуют укреплению здоровья, а в период завершения возрастного формирования организма способствуют развитию тех качеств, которые крайне необходимы для полноценной физической подготовки к предстоящей жизненной практике.

Проблему здорового образа студенческой молодежи, а также тему спортивных идеалов в системе физического воспитания студенческой молодежи в своих трудах рассматривали такие научные работники, как М. Булатова, Л. Волков и другие. Цель их работ заключалась в формировании здорового образа жизни у студентов, а также в приобщении студентов к физической культуре.

Мной также было проведено исследование опроса студентов 2-ого и 4-ого курсов физико-математического факультета. В опросе приняло участие 50 студентов. Целью моего исследования было выявление основных мотивов к занятию физической культурой и спортом. По результатам опроса 80% студентов (40 человек) регулярно занимаются физической культурой с целью укрепления своего здоровья, овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, повышения функциональных способностей организма. Оставшиеся 20% (10 студентов) занимаются физической культурой и спортом для достижения наивысших спортивных результатов и в качестве активного отдыха.

В ходе исследования было выявлено, что студенты помимо учебных занятий, предусмотренных учебным планом и расписанием ВУЗа, регулярно посещают во внеучебное время дополнительные занятия, такие как, фитнес, тренажерный зал, бассейн, спортивные секции по футболу, волейболу.

Эти и другие виды дополнительных занятий проводятся преподавателями с целью поддержания здоровья студентов, а также для подготовки некоторых начинающих спортсменов к спартакиадам, кроссам, спортивным вечерам, эстафетам и соревнованиям, что оказывает положительное влияние у студенческой молодежи к участию в соревнованиях, а также формирует здоровый образ жизни на протяжении всего периода обучения.

Вывод. Физическое воспитание студенческой молодежи обеспечивает высокую потребность в систематических занятиях физической культурой, а также укрепление здоровья и воспитание осознанного ведения здорового образа жизни. Проведенный мной анализ позволяет сделать вывод, что студенты сознательно относятся к физической культуре и спорту. Выявлена позитивная мотивация к занятию различными видами физической культуры.

Очевидно, что физическое воспитание тесно связано с трудовым воспитанием, так как воздействует на повышение работоспособности студентов, развитию ответственности и сознательного отношения к будущей профессии.

Литература

1. Яценко, В.И. Технологии здоровья созидания как фактор повышения общей и профессиональной культуры студентов / В.И. Яценко. – научн.-практ. конференция.: Стерлимак, 2013. – 51 –54 с.
2. Саруханян, Л.А., Давудов, Т.С. Спорт и физическое воспитание студентов / Л.А. Саруханян, Т.С. Давудов – международный журнал экспериментального образования : №11.6, 2015. – 951-954 с.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

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

Научный руководитель – Ларюшина С.Г., преподаватель.

Введение. В настоящее время студенты активно участвуют во многих спортивных мероприятиях. Осведомленность о здоровом образе жизни и наличие возможностей, предоставляемых в районе проживания, позволяет большинству студентов выбрать наиболее подходящий им вид спорта. Однако существует несколько препятствий, мешающих студентам активно заниматься спортом. К ним относятся нынешний образ жизни, при котором все больше студентов заинтересованы в онлайн-играх, а не на реальном поле. Поскольку этот мир становится безграничным миром, ученики стремятся наслаждаться жизнью, используя компьютер, iPad, мобильный телефон, игровую приставку и игнорируя реальный мир вокруг них. Поэтому многие из них живут в воображаемом мире, играя в футбол, теннис, пинг-понг, сквош и многие другие игры, в которые можно играть онлайн. У них есть собственное онлайн-сообщество, и они живут без необходимости выходить из дома или даже не выходя из комнаты, чтобы насладиться играми. Имея еду и напитки рядом со своим столом, студенты могли часами сидеть перед компьютером, играя в игры, занимаясь серфингом, смотря фильмы, болтая и т.д. Имея такую привычку, рано или поздно эти студенты могут столкнуться с такими проблемами со здоровьем, как боль в спине, размытость глаз, головная боль и головокружение. Поскольку спорт является одним из методов повышения качества жизни, учеников необходимо убедить присоединиться к спортивным занятиям ради них самих. Спорт может помочь им оставаться здоровыми; не допустить их участия в преступной деятельности; продвижение социальных связей; и повысить личность или характеристики учащихся. Все это способствует хорошему качеству жизни. Благодаря хорошей поддержке со стороны государства и частных организаций в области спорта, школам предоставляется все больше и больше

объектов и финансовой поддержки, чтобы заинтересовать учащихся спортом. Таким образом, студенты должны использовать возможность заниматься спортом не только ради личного благополучия, но и для того, чтобы пользоваться преимуществами хорошей спортивной деятельности.

В прогрессивной жизни от студентов требуется более динамичная и эффективная работа над собой, а степень здоровья абитуриентов стремительно понизилась, возросла численность учащихся с отклонениями в здоровье и освобождённых от физической культуры, вследствие этого физическая подготовленность и здоровье студентов важнейший компонент здоровья физического потенциала государства. Без сомнения, в подростковом возрасте нужно воспитывать мотивацию и потребность в занятиях физической культуры, создавать физкультурную грамотность учащихся.

Спорт играет огромную роль в повседневной жизни каждого, особенно для студентов. Спорт необходим, потому что он приносит физическую и умственную форму человеку. Люди, у которых плотный график в жизни, устают очень быстро. Поскольку мы все знаем, что для того, чтобы жить спокойной и комфортной жизнью, нам нужен здоровый ум и здоровое тело. Образование очень необходимо, чтобы получить имя, известность и хорошую работу. Таким же образом, приобретая разум и тело, каждый должен заниматься физическими упражнениями, для которых спорт является наилучшим способом.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место. Ибо физическая культура - это здоровье.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Содержание. Спорт – доминирующая форма проявления физической культуры. Это слово часто употребляют в качестве синонима к понятию «физическая культура». Спорт может рассматриваться как система результатов физической культуры, поскольку этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований.

С помощью физической культуры и спорта создаётся гармоничная развитая личность. Физкультура помогает мобилизовать все ресурсы организма для достижения высокой цели, а также повышают работоспособность, выполнять наибольший объём задач во время рабочего дня. Прививает и вырабатывает привычку здорового образа жизни.

Значимость физической культуры и спорта вытекает из осознания её роли в жизни личности. Чем раньше придёт осознание, тем раньше человек начнёт вести здоровый образ жизни.

Физическая культура студентов является важной частью высшего образования. Физическую подготовку нужно рассматривать как качественную меру воздействия на личность будущего специалиста, результаты которой повлияют на её профессиональную компетенцию.

Данная тема является достаточно актуальной в любое время, т.к. здоровье – самое важное, что есть у человека. Здоровый человек приносит больше пользы на работе и в повседневной жизни. Такой человек более выносливый, жизнерадостный и активный. А это замечательно не только для окружающих, но и для него самого.

Нашей стране необходимы высокообразованные специалисты, воспитанные и сознательные, способные к активной деятельности в различных областях общественной и государственной жизни, в науке, на производстве.

Методы исследования. В опросе участвовали студенты 3 курса филологического факультета. Всего выборка составляет 80 человек, что составляет 3% от списочного состава студентов всего университета. Для получения и обработки данных используется тестовый метод сбора информации в виде опроса.

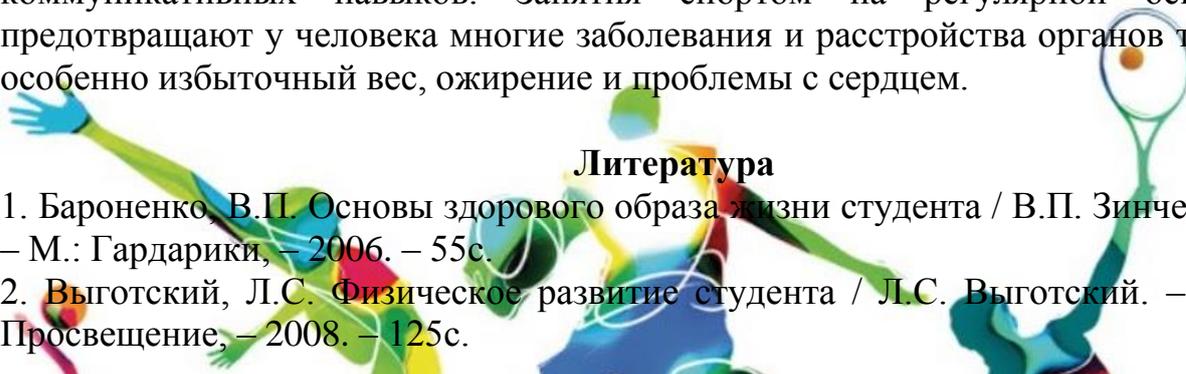
Результат. Прежде всего, попытаемся выявить степень заинтересованности студентов в самосовершенствовании, определим место спорта в их жизни. У большинства респондентов есть любимый вид спорта (88%), однако, респонденты чаще пассивно «болеют», а не занимаются им. Среди названных 28 любимых видов спорта в явных лидерах волейбол (18,75%), баскетбол (11%), футбол (31,25%).

Свободное время учащиеся (70%) в основном тратят на подготовку к занятиям. Остальные — занятия спортом (23%), прочие увлечения (7%).

Заключение. На уроках физической культуры задачу укрепления и сохранения здоровья решают с помощью физических упражнений и двигательной активности. Занятия физической культурой и спортом положительно влияют на повышение умственной работоспособности. Чтобы иметь возможность обеспечить мозговую и активную работоспособность в течении всего учебного года, студенту вуза крайне важно иметь высокую физическую подготовленность. Взаимосвязь физических упражнений и спорта позволяет формировать как привлекательный вид человека, так и его внутренний мир, который определяется морально волевыми качествами, поступками и поведением в обществе.

Занятия физической культурой и спортом выполняют воспитательные функции, которые способствуют развитию и укреплению дисциплины, повышают чувства ответственности, помогают развивать настойчивость, целеустремлённость.

Исследовав студентов, которые имеют навыки и желания к самореализации средствами физической культуры и спорта. Оказалось, что опрошенные в большой степени связывают свою жизнь со спортом, владеют информацией о роли физической культуры и спорта в жизни человека. Опрошенные, как правило, интересуются спортом непрофессионально, занимаются нерегулярно и не системно. Спорт играет большую роль в улучшении и поддержании здоровья и физической формы, улучшении умственных способностей и уровня концентрации, а также социальных и коммуникативных навыков. Занятия спортом на регулярной основе предотвращают у человека многие заболевания и расстройства органов тела, особенно избыточный вес, ожирение и проблемы с сердцем.



Литература

1. Бароненко, В.П. Основы здорового образа жизни студента / В.П. Зинченко. – М.: Гардарики, – 2006. – 55с.
2. Выготский, Л.С. Физическое развитие студента / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, – 2008. – 125с.

АНАЛИЗ РОСТО – ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

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

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

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. По определению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, здоровым образом жизни является образ жизни человека, который включает в себя: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, режим дня, отказ от вредных привычек. В настоящее время общепризнанно, что физическое развитие является одним из ведущих показателей здоровья. Под физическим развитием понимается сложный процесс изменений морфофункциональных особенностей организма человека на протяжении всего его жизненного цикла. На физическое развитие влияют наследственность, окружающая среда, питание, физическая активность и занятия спортом [1].

В современных условиях повышаются требования к физической подготовленности молодежи, которая необходима для успешной трудовой деятельности. Большую роль играет предмет «физическая культура». Физическая культура в учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Определение уровня физической подготовленности молодежи должно опираться на научные основы тестирования параметров физического развития, двигательных качеств и работоспособности.

Целью исследования является анализ физического развития студентов юридического факультета.

Содержание. На протяжении многих лет, начиная с 19 века, разрабатывалось много формул и теорий вычисления оптимального веса тела. И сейчас в средствах массовой информации можно встретить разные варианты подсчета идеальной массы, в которых учитываются следующие параметры: рост, пол, возраст, тип телосложения. Однако одним из самых важных показателей физического развития является получивший в настоящее время наибольшее распространение индекс Кетле или индекс массы тела (ИМТ) [2].

Индекс массы тела (ИМТ) – величина, которая позволяет оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение) по отношению к установленным нормам. Индекс массы тела рассчитывается по формуле: $ИМТ = M/P^2$, где M – масса тела, а P – рост [1].

В рамках данного исследования были изучены показатели массы тела и роста у 45 студентов юридического факультета в возрастном интервале от 18 до 21 года. Все исследуемые студенты были разбиты на две группы по половому признаку. Результаты, отражающие средние показатели физического развития студентов, представлены в таблице ниже.

Таблица – Показатели физического развития студентов

Студенты	Масса тела, кг	Рост, см	ИМТ
девушки	55,11	167,9	20,02
юноши	73,37	177,1	23,39

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у девушек средние показатели массы тела и роста меньше, чем у юношей, т.е. юноши на 18,26 кг тяжелее и на 11,2 см выше девушек-студенток.

Также выявлено, что средние показатели ИМТ находятся в пределах физиологической нормы (от 18,5 до 25), однако у юношей он преобладает на 3,37. Для оценки соответствия массы тела студентов и их роста все исследуемые были разбиты на три группы: студенты с недостаточной (ИМТ менее 18,5), нормальной (от 18,5 до 25) и с избыточной массой тела (более 25). Анализ полученных данных показал, что в обеих группах преобладает обучающиеся с нормальной массой тела.

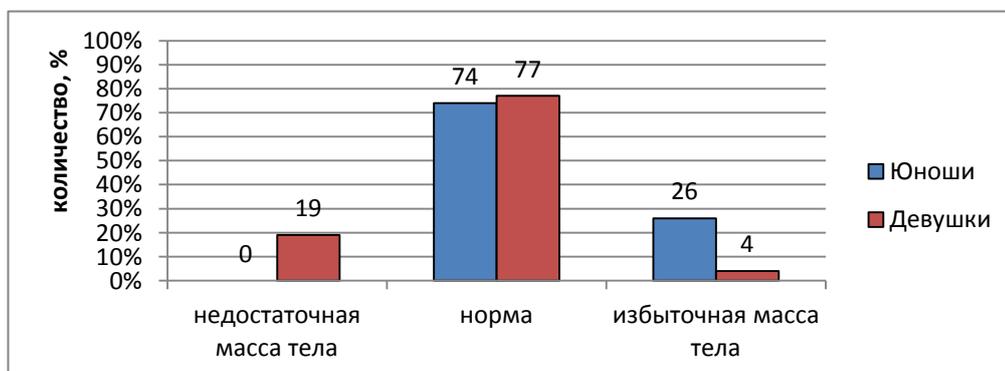


Рисунок – Показатели ИМТ студентов

В тоже время в группе девушек выявлены студентки с дефицитом массы (19%) и с избыточной массой тела (4%). У юношей отсутствуют студенты с недостатком веса, но имеются обучающиеся с избыточной массой тела, включая ожирение (26%), что на 22% больше, чем у девушек.

Заключение. Таким образом, применение ИМТ необходимо для оценки общего состояния организма. Обследуемые студенты в большинстве имеют среднестатистические показатели роста, массы тела и индекса массы тела.

Для студентов, которые имеют существенные отклонения от средних показателей, следует использовать особые методики при организации учебных занятий физической культуры в вузе. Наличие студентов с избыточной массой тела требует более внимательного подхода к организации дополнительных занятий физической культурой и регулированию их физической активности в дни свободные от учебных занятий.

Литература

1. Зайцев, Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ – М», 2003. – 272 с.
2. Никитюк, Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк, В. П. Чесцов. – М. : Мед., 1983. – 394 с.

РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Мороз С.В. 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни среди молодежи не вызывает сомнения. Становится очевидной необходимостью научного решения воспитательной проблемы в формировании здорового образа жизни студентов. Поскольку становление молодежи неразрывно связано с системой образования, условиями обучения и воспитания, поэтому необходимы новые требования к профессиональной подготовке и деятельности педагогов, повышению ответственности образовательных учреждений за укрепление здоровья молодого поколения, приобщения обучающихся к ценностям здорового образа жизни. При этом студентам необходимо освоить и использовать инновационные, воспитательные и здоровьесберегающие технологии в образовательной среде, направленные на формирование развитой личности.

Цель исследования - обоснование необходимости воспитательной работы в вузе для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в образовательной среде.

Содержание. Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности преподавателя, более широкий и сложный, чем обучение и

образование, протекающий в соответствии с присущими ему закономерностями. Научная организация воспитательного процесса проявляется в умении преподавателя обеспечить управляемое формирование студентов в соответствии с поставленной целью – формирование физической культурной личности.

Укрепление здоровья невозможно без оздоровления стиля (культуры) жизни молодежи на основе валеологических знаний, борьбы с вредными привычками, гиподинамией и гипокинезией, уменьшения действия неблагоприятных бытовых и профессиональных факторов.

В учреждениях образования формирование ЗОЖ нацелено на сохранение и укрепление здоровья учащихся с помощью:

- Популяризации темы здоровья и формирования ответственного поведения – культуры здоровья. Необходимо создавать в вузе систему информирования студентов, только через повседневную, системно изложенную информацию студент сможет приобрести необходимые знания, а также просто заинтересоваться оздоровлением. Общеизвестно то, что информация в разной степени влияет на поведение, и как следствие, на образ жизни человека. Информация должна учитывать состав целевой аудитории, а также степень ее заинтересованности, должна быть много ступенчатой, включать как общие сведения, так и углубленный материал, который следует разбивать по тематическим блокам.

- Актуализации знаний по предупреждению социально значимых заболеваний и воздействию вредных привычек на организм, такие как алкоголь, наркотики, психоактивные вещества, табакокурение и др..

- Вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную деятельность для совершенствования физического состояния и повышение адаптивных возможностей организма. В вузе следует проводить оздоровительные мероприятия, поддерживать инициативу студентов, связанную с формированием ЗОЖ. Рекомендуется образовательному учреждению сотрудничать с военно-патриотическими организациями, которые не только проводят физкультурно-оздоровительные мероприятия, но и формируют патриотическую основу духовной организации молодежи. Также следует активно использовать этнокультурный компонент. Например, организовывать проведение народных гуляний и праздников с элементами традиционной культуры, что способствует гармоничному развитию личности как в физическом, психическом, так и духовном планах.

- Реализации творческого потенциала учащихся. Необходимо разрабатывать профилактические программы по ЗОЖ: акции, интернет-конференции, информационные кампании, театрализованные представления, тематические дискотеки, конкурсы, спортивные мероприятия; клубы, членство в которых будет являться престижным среди молодежи, так как для вступления в него необходимо быть свободным от различного рода зависимостей. Привлечение студентов к разработке и изданию буклетов, журналов, иной печатной продукции, видеоматериалов, социальной рекламы,

которая направлена на профилактику употребления ПАВ (психоактивных веществ); организовать информационно-консультативную работу по предупреждению употребления алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, табакокурения.

Заключение. Проблематика ЗОЖ среди молодежи является важной и актуальной. Необходимо «обучение» студентов здоровому образу жизни, под которым следует понимать комплексную просветительскую и воспитательную деятельность. Целью выступает не только повышение информированности по проблеме здоровья и его охраны, но также формирование навыков по укреплению здоровья, создание мотивации на ведение здорового образа формирование культуры ЗОЖ. Студенческий возраст выступает наиболее значимым в плане профилактических воздействий, поскольку в этом возрасте возможен отказ от вредных привычек, заканчивается формироваться ценностная структура личности, которая может быть как основой процессов саморазвития и самооздоровления, так и процессов саморазрушения личности.

Литература

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа–вуз». / Н.П., Абаскалова – Барнаул, 2000. – 48 с.

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

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

Научный руководитель – Хиль Э.Н., преподаватель

Введение. Студенческий возраст (17–23 года) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации.

Современный мир диктует новые требования в области образовательного процесса студентов, количество обрабатываемой студентом информации регулярно растет, динамично развиваются информационные технологии, также постоянно повышается качество образовательных стандартов, вследствие чего студент вынужден адаптироваться к более интенсивному процессу обучения.

Ввиду этих причин, студент также должен получить необходимые знания, умения и навыки не только профессионального характера, но и здорового образа жизни, должен быть способен сохранить здоровье, должен уметь использовать полученные знания в повседневной жизни [1].

Содержание. За основу примем утверждение, что «здоровьесозидающая функция образования заключается в формировании у субъектов образовательного процесса опыта здоровьесозидающей деятельности и мотивации к активному поиску оптимальных стратегий, направленных на актуализацию своего здоровьесозидающего потенциала и организацию собственного здорового образа жизни». Другими словами, частью учебного процесса должны стать методы:

- а) мотивирующие студентов узнавать больше о своем здоровье;
- б) выполнять действия, способствующие укреплению своего здоровья.

Этого можно достичь посредством реализации эффективной организации занятий физической культурой в высшем учебном заведении, а также с помощью информационно-просветительской работы [2].

Одним из конкретных направлений внедрения здоровьесозидающих технологий может послужить популяризация здорового образа жизни.

Цель работы – обоснование необходимости применения в образовательном процессе здоровьесозидающих и здоровьесберегающих технологий.

Задачи исследования: – изучение ценностных ориентиров у студенческой молодежи;

– изучение способов формирования у студентов валорологических ценностей и установок.

Методы исследования – анализ литературных источников и практической деятельности по физическому воспитанию в вузе, анкетирование студентов.

Нами было приведено анкетирования студентов 2–4 курсов юридического факультета УО Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.

Результаты говорят о том, что только около 20 % опрошенных понимают, что включает в себя здоровьесберегающие технологии, 60 % студентов хотели бы узнать, какое взаимодействие факторов образовательной среды включают в себя здоровьесберегающие технологии и только 20 % студентов непосредственно заботятся о своем здоровье.

Многие опрошенные студенты в своих ответах пояснили, что существенная часть их образовательного процесса сводится к работе с компьютером, что означает необходимость также информировать студентов о правилах работы с компьютером. Ведь только 16% опрошиваемых заявили, что знают, как сохранить здоровье при «сидячей» работе. И только 4% действительно используют специальные техники, призванные сохранить зрение.

Помимо этого, студенты утверждали, что в период их обучения им кажется недостаточным то количество учебного времени, которое отводится непосредственно занятиям по физической культуре. А также студенты пришли к выводу, что они недостаточно ответственно подходят к этим занятиям.

Заключение. Анализируя полученную в рамках исследования информацию можно сделать следующие выводы: работа, направленная на внедрение здоровьесберегающих технологии в жизнь студента существенно менее интенсивна, нежели постоянное ускорение ритма жизни, темпов образовательного процесса и внедрения информационных технологий.

Очень важно уделять постоянное внимание использованию инновационных технологий, авторских программ по физическому воспитанию для оздоровления обучающихся средствами физической культуры и разнообразной двигательной активности.

Из чего следует, что повышение интенсивности профессионального образования требует пропорционального повышения интенсивности организационно-просветительской работы, увеличения числа занятий физической культурой, пропаганды здорового образа жизни. Ведь, как известно, студент, увлеченный образовательным процессом, может в должной мере не придать значения таким важным вещам, как собственное здоровье.



Литература

1. Ахаев, А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом. Учебно-методическое пособие / А. В. Ахаев. – Усть-Каменогорск: Издательство ВКГУ имени С. Аманжолова, 2004. – 34 с.
2. Ярмолинский, В.И. Образование и здоровье: установление взаимосвязи, новые функции и задачи / В.И. Ярмолинский // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы Международной науч.- метод. конф., г. Минск, 29-30 января 2009 г. – Минск : ГУ «РМЦ ФВН», 2009. – С. 222 – 224.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

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

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

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Здоровый образ жизни – понятие, которое в современном мире не имеет строго определенного значения. Общество расходится во мнении относительно того, что включает в себя здоровый образ жизни. Для кого-то это средство самовыражения, для кого-то способ укрепления организма, а кто-то считает это приоритетной задачей государственной политики. Однако, можно с уверенностью отметить, что отсутствие здорового образа жизни влечёт за собой огромное количество проблем как для общества в целом, так и для индивида в частности [1].

Необходимо отметить, что молодежь является одной из наиболее незащищённых в данном аспекте социальных групп, ввиду интенсивного

процесса социализации, изучения окружающего мира и себя самого. Поэтому необходимо тщательно изучить проблематику формирования здорового образа жизни непосредственно у данной социальной группы [2].

Содержание. Формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и установки на здоровый образ жизни – является одной из основных задач перед педагогами физической культуры.

Необходимо помогать студентам прийти к здоровому образу жизни, но только таким образом, чтобы студенты сами поняли для чего им это необходимо и должны понимать к чему могут привести пагубные привычки и ведение нездорового образа жизни.

Студентам нельзя навязывать образ жизни, так как студент – это вполне сформировавшаяся личность, которая имеет выбор более значимых для себя форм жизнедеятельности.

Важным моментом физического воспитания студентов является формирование ответственности за собственное здоровье.

Необходимо использовать индивидуальный и тотальный подход в многосложном процессе формирования здорового образа жизни.

Цель работы – изучить основные причины непопулярности здорового образа жизни среди молодежи.

Методы исследования – анализ литературных источников и практической деятельности по физическому воспитанию в вузе, анкетирование студентов.

В анкетировании приняли участие студенты 3–4 курсов юридического и биологического факультетов УО Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.

Результаты анкетирования позволили выяснить что только 60 % опрошенных понимают, что включает в себя здоровый образ жизни, 38 % студентов действительно заинтересованы в укреплении своего здоровья и только 19 % непосредственно придерживаются здорового образа жизни, что означает, что они не имеют вредных привычек, придерживаются режима дня, занимаются поддержанием своей физической формы и следят за своим питанием.

Существенная часть опрошенных, а именно 64 % в рейтинге ценностей выделила хорошее материальное положение приоритетным в жизни, менее популярно среди студентов образование 28%, и только около 10 % студентов посчитали здоровье наиболее важным. Анализируя полученную статистику, можно сделать вывод о неудовлетворительном финансовом положении молодежи. Также многие представители опрошенных студентов утверждали, что во многом это является причиной их несоблюдения здорового образа жизни. По их словам, правильное питание и регулярные занятия спортом требуют чрезмерных финансовых трат.

Помимо этого, исходя из полученной в ходе исследования информации, можно предположить о низкой осведомленности молодежи о негативных последствиях несоблюдения здорового образа жизни: 66 % опрошенных студентов имеют вредные привычки: 31 % курят и употребляют алкоголь, 35 % только употребляют алкоголь. Однако, лишь 12 % курящих студентов известны последствия этой вредной привычки.

Также опрошенные студенты назвали одной из причин своего образа жизни высокую загруженность, вызванную высокой интенсивностью обучения и совмещения учебы с работой в не учебное время.

Заключение. Опираясь на результаты проведенного исследования, можно прийти к следующим выводам: большое количество студентов в недостаточной степени проинформировано о необходимости придерживаться здорового образа жизни, о негативных последствиях вредных привычек. В свою очередь, это говорит о необходимости проведения в рамках учебного заведения профилактической работы, беседы, лекции, семинары направленные на информирование молодежи.

Помимо этого, эффективной мерой по приобщению молодежи к здоровому образу жизни может стать предоставление беспрепятственного доступа студентов к спортивным и тренировочным залам в университете, увеличение числа спортивных секций, проведение регулярных спортивно-массовых мероприятий и т.д.

Также необходимо отметить, что в целом студентам интересна идея здорового образа жизни, однако, они не могут в должной степени приобщиться к ней ввиду названных выше причин.

Литература

1. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э. М. Казин, Н. Г. Литвинова. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
2. Кулеба, О. М. Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования / О. М. Кулеба // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сборник научных статей. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – С. 142–144.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Нестерук В.С. 1 курс, биологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гурина Е.И.**

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Проблема здоровья среди молодежи на сегодняшний день одна из самых важных и глобальных. Особенно остро она встала в начале 21 века. На данный момент состояние здоровья молодежи и людей взрослого возраста оставляет желать лучшего. Состояние здоровья молодежи серьезным образом влияет на их социальную активность, участие в различных сферах жизнедеятельности, таких как образование, работа, организация досуга и активного отдыха, физическое и культурное развитие, труд и быт. Поэтому заботой о здоровье необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном [1].

На 2019 год по данным Белстата, 23,8% белорусов старше 16 лет курят. Чаще всего курят люди в возрасте от 30-39 лет, их 35,1%. По проведенным статистически исследованиям ВОЗ, из 300 смертей, которые происходят в Беларуси ежедневно, причиной 14% смертей стал результат употребления табака. На первом месте по смертности в результате курения — сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты и инсульты). На втором — онкология. По уровню употребления алкоголя Беларусь находится на 27 месте из 108. По статистике на каждого жителя страны старше 15 лет в среднем приходится по 8,1 литра. В связи с вышеперечисленной статистикой, приходится делать вывод, что среди молодежи и лиц старшего возраста существуют проблемы с заботой о своем здоровье и уровне вовлеченности в спорт.

Содержание. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это система мероприятий, как физических, так и духовных, которые направлены на поддержание жизнедеятельности человека, опираясь на все аспекты существования (здоровье, карьера, семья, досуг, дружба) на достойном уровне. Формирование политики здорового образа жизни – это сложный процесс, охватывающий множество компонентов современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности человека. Для формирования здорового образа жизни и поддержания здорового духа человека важны такие компоненты, как благоприятная окружающая среда; правильное и здоровое питание, состоящее из свежих, натуральных продуктов, включающее все необходимые микроэлементы; физические упражнения и закаливание; отказ от вредных привычек; продуманный и удобный режим дня; полноценный сон[2, 1].

С другой стороны, в настоящее время в Беларуси не существует общепринятых методик формирования ЗОЖ и критериев оценки их эффективности. В реальности, деятельность, направленная на формирование ЗОЖ, рассредоточена по нескольким сферам:

1. Пропаганда и разъяснительная работа: антинаркотические, антитабачные и другие кампании, направленные против вредных привычек;
2. Законодательные ограничения – ограничения и запрет рекламы табачных и алкогольных изделий;
3. Требования к производителям пищевых продуктов по информированию потребителей об их составе и калорийности;
4. Развитие физкультурных, спортивных и оздоровительных мероприятий.

Необходимо активно использовать инновационные подходы и технологии, которые включают в себя современные методики информационной пропаганды. Информационная пропаганда играет большую роль в распространении знаний о здоровом образе жизни и воспитании ответственного отношения к своему здоровью. Под пропагандой понимается очень широкий спектр деятельности. Сегодня накоплен богатый опыт в этом направлении, используются самые различные методы: метод устной пропаганды (беседы, лекции, конференции); метод печатной пропаганды (статьи, стенные газеты, листовки и т.д.); наглядный метод и изобразительный. Необходимо демонстрировать как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей не возникал выбор между здоровым и нездоровым образом жизни, а было больше разнообразных вариантов здорового и созидającego поведения. Следует создать такие условия, чтобы подрастающему поколению было невыгодно быть «нездоровым». Это создаст условия жизни, являющиеся благоприятными для здоровья и формирования здорового образа жизни [2].

Заключение. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современного мира. Необходимо побуждать население к физически активному образу жизни, повышать доступность этих видов оздоровления, доносить актуальную и ценную информацию о здоровом образе жизни с помощью средств массовой информации. В формировании здорового образа жизни в приоритете должна быть роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи; формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих; воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Литература

1. Еремина, Э.В. Формирование здорового образа жизни среди молодежи / Э. В. Еремина // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» – Режим доступа: <http://scienceforum.ru/2017/article/2017035304>. - Дата доступа: 29.10.2020.
2. Реферат по дополнительному образованию "Пропаганда здорового образа жизни" [Электронный ресурс] / Инфоурок. – Режим доступа: <https://infourok.ru/referat-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu-propaganda-zdorovogo-obraza-zhizni-3267019.html> – Дата доступа: 30.10.2020.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

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

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

Введение. Здоровье человека – это его важнейшая ценность. Геродот сказал: "Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести

искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум". Сократ на вопрос "Что такое здоровье?" ответил: "Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!". Здоровье человека многогранное и многоаспектное понятие, которое очень широко изучается в медико-биологической литературе. В настоящее время распространены различные определения здоровья, каждое из которых подчеркивает важность того или иного аспекта в комплексной характеристике этого состояния организма[1].

Содержание. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности студентов, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Здоровье студентов формируется под влиянием биологических и социальных факторов. От нормального физического развития функционирования органов и систем обучающихся зависит способность их организма сохранять устойчивость к стрессовым факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

Целью нашего исследования является изучение отношения студентов БрГУ имени А.С. Пушкина к своему здоровью. Для этого необходимо было установить, что представляет для них значение слова «здоровье», а именно определение места здоровья среди других ценностей. С этой целью студентам было предложено расположить в порядке ценностной значимости следующие слова: счастье, дружба, деньги, труд, учеба, свобода, любовь, здоровье, семья, дети. Результаты опроса первого курса показали, что у 33% студентов счастье стоит на первом и втором месте, у 28% респондентов здоровье находится на 3 месте, у 23% любовь – на 4, у 25% дружба – на 5, у 28% свобода – на 6, у 25% учеба – на 7, у 20% семья – на 9, у 30% деньги – на 10. Таким образом, студенты первого курса среди предложенных жизненных ценностей свое предпочтение отдают счастью, здоровье они ставят на третье место, а последнее место занимают деньги. Наибольшее количество опрошенных для сохранения и укрепления своего здоровья используют: 55% – занятия спортом, услуги тренажерного зала, закаливания, 33% – принимают витамины, 12% – питаются здоровой пищей. На вопрос «Как часто Вы используете названные средства укрепления и сохранения здоровья» были получены следующие ответы: 35% – практически постоянно, 32% – по необходимости, 22% – постоянно, без исключения и 11% – очень редко. Те же вопросы были заданы студентам третьего курса. Проанализировав их ответы можно сделать следующие выводы: на первое место 36% ставят здоровье, 32% – семью, 12% – счастье, 8% – свободу и дружбу, 4% – деньги и любовь. Что же касается здоровья, то на второе место его отнесли 20% опрошенных, на третье место – 24%, на четвертое место – 8%, на пятое место – 4%, и на последнее место здоровье ставят 4%

опрошенных респондентов. Последнее место разделили между деньги, труд и учеба по 20%, дети и свобода по 12%, счастье 8% и дружба 4%. На вопрос «Что Вы используете для сохранения и укрепления своего здоровья?» 64% опрошенных респондентов отдают предпочтение здоровому питанию, 32% занимаются спортом, а 4% принимают витамины. Что касается частоты использования названных средств укрепления и сохранения здоровья то 56% указали, что практически постоянно пользуются указанными средствами, 36% делают это постоянно, без исключения, и оставшиеся 8% совершают вышеуказанные действия по мере необходимости.

Проанализировав ответы первого третьего курсов, можно заметить, что их ответы в большей степени различны. Так 33% студентов ставили счастье на первое место, а к концу третьего курса его поставили лишь 12% опрошенных. Его сменяет здоровье, за которое отдают голоса большинство респондентов. Это говорит о том, что в университете активно проходит процесс физического воспитания. Да и сам чем старше становишься, тем все больше понимаешь, что здоровье – это очень важная вещь в жизни. Так же менялись местами занятия спортом и здоровое питание. На первом курсе отдают предпочтение спорту, а на третьем – здоровому питанию. Однако, большинство студентов, которые на вопрос «Как часто Вы используете названные средства укрепления и сохранения здоровья?» из разряда «по необходимости» и «очень редко» перешли в категорию «постоянно, без исключения» и «практически постоянно», что ни может не радовать! Как показывает опрос, в целом студенты заботятся о своем здоровье, не пренебрегают физическими нагрузками и получают от них только позитив!

Заключение. Очень часто люди не знают, что они способны сделать с самими собой, какими огромными резервами здоровья обладают, что здоровым образом жизни можно выпечить и сохранить здоровье на долгие годы. Таким образом, на фоне общей грамотности люди многого не знают, а если и знают, то не следуют правилам здорового образа жизни. Для здоровья нужны такие знания, которые бы стали бытием, привычками. Установка на здоровье категория субъективная, но она может иметь значение важного объективного фактора здоровья. Фокусирование на здоровье, наоборот, мотивирует поведение, мобилизует резервы здоровья.

Литература

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В УЧЕБНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Полейко Д.С. 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Вратарь – единственный человек, который способен повлиять на исход не одного матча, а серии. От его деятельности во многом зависит результат игры команды.

Все составляющие мастерства футболистов с наибольшей силой проявляются именно при борьбе перед воротами, и именно это предполагает от вратаря особых качеств. Вратарь должен быть атлетического телосложения, иметь высокий рост и обладать прыгучестью, что позволяет ему иметь особые преимущества при игре в штрафной площади, быть активным, сильным, ловким, как акробат, уметь опередить соперника, остановить и поймать мяч в любом положении или отбить его кулаками.

Вратарь во время технической и тактической подготовки приобретает сложные приемы ведения борьбы, учится правильно выбирать тот или иной прием для успешного решения поставленной задачи и в зависимости от ситуации.

Цель работы – выявить наиболее эффективные технико-тактические приемы подготовки вратаря.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет обзор, педагогическое наблюдение.

Содержание. Структура технической подготовки меняется в зависимости от характера периода тренировки. В период фундаментальной подготовки техника игры голкипера повторяется по всем пунктам. Квалифицированные вратари долгий промежуток времени отрабатывают простейшие элементы техники. Затем они постепенно усложняют упражнения, переходя к наиболее сложным составляющим. В период фундаментальной подготовки футбольной команды «Рух» (зимой) занятия по технической подготовке проходят в зале, при хороших природных условиях проводятся на открытой площадке. В конце этого периода режим тренировки вратаря должен в полной мере соответствовать режиму тренировок в течение всего сезона. В ходе сезона желательно после общей разминки повторять (на протяжении 10-15 мин) в качестве специальной подготовки в легкой игровой форме, без особой концентрации внимания все элементы вратарской техники (от простейших до самых сложных). Каждый технический элемент выполнять не более 5-6 раз. После окончания специальной подготовки голкипер переходит к основной части тренировки, целью которой является разнообразная отработка некоторых элементов техники. Особое внимание уделяется отстающим компонентам техники и техническим приемам. Как правило, тренировка вратаря длится 1-1,5 ч. На каждой тренировке необходимо углубленно отрабатывать со стражем ворот 3-4 технических элемента. Каждое движение доводить до автоматизма, каждый раз стараясь устранять возникшие ошибки. Во время тренировки технического характера голкиперу также необходим отдых.

Насчет технической тренировки голкипера хотел бы заметить: как и упражнения из множества технической подготовки полевых игроков, она

благоприятствует повышению тренированности и более качественному усвоению некоторых элементов тактики. Например, вратарь, вынужденный не раз отбивать мячи кулаком в прыжках, заметно преуспевает в прыгучести. Разумеется, такое совмещение не заменяет специальных целенаправленных занятий по физической и тактической подготовке.

Заключение. Исходя из всего вышесказанного, можно заключить, что с помощью полученных данных мы можем определить общий объём технико-тактических действий вратаря во время тренировок и применять их на практике.

Литература

1. Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. – М. : Просвещение, 2008. – 144 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. / Л.П. Матвеев. – СПб. : Издательство "Лань", 2003. – 160 с.
3. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. – Псков, 2003. – 256 с.

СОН В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Попитич Н.В. 3 курс, строительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – **Мартынюк Н.С.**
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. В последнее десятилетие большое внимание уделяется проблеме нарушений сна в молодом возрасте. Здоровый образ жизни и соблюдение гигиены сна-неотъемлемые составляющие хорошего качества сна. Плохое качество сна и дневная сонливость ассоциируются с сердечно-сосудистыми заболеваниями, дорожно-транспортными происшествиями, низкой академической успеваемостью и психологическим стрессом [1]. Многими исследованиями показано, что оптимальное время отхода ко сну 22–23 часа, а продолжительность сна – 7–9 часов, но в связи с изменениями условий труда и отдыха гигиена сна редко соблюдается студентами [2]. Так, порядка 75,0 % студентов медиков отходят ко сну позднее 23 часов. Около 95,0 % студентов не имеют чёткого графика ночного сна, из них более 40,0 % спят менее 6 часов в сутки, что пагубно сказывается на их физическом и психологическом состоянии и работоспособности – снижается слухоречевая память и толерантность к физическим и умственным нагрузкам. При длительном недосыпании накапливается усталость как физическая, так и эмоциональная, что в свою очередь снижает концентрацию и устойчивость внимания и восприятия, а так же повышает раздражительность и подверженность студентов стрессогенным ситуациям,

что в перспективе способно приводить к развитию тревожно-депрессивных состояний [3]. По данным Г.Д. Губина, 61,5% студентов ложится спать до 24 часов, и 78,8% студентов засыпает меньше 30 минут, 78,8% студентам тяжело вставать по утрам, а в 61,5 % случаев – в достаточной степени они зависимы от будильника, что говорит о низком качестве сна или неудовлетворительной в нем потребности [4].

Содержание. Цель исследования – выявить особенности сна у студенческой молодежи. Основной метод исследования – анкетирование обучающихся. Для исследования была использована анкета, разработанная Е. А. Кантимировой и др.[5]

Респондентами стали студенты одной группы третьего курса строительного факультета Брестского государственного технического университета в количестве 16 человек, из них мужского пола – 68.75 % (11 человек), женского пола – 31.25 % (5 человек)

Результат обработки анкет показал, что ответы на вопрос «Удовлетворены качеством ночного сна?» распределились следующим образом: да – 25 % (4 человека); нет – 75 % (12 человек).

На вопрос «Среднее время отхода ко сну в будни?» 0 % (0 человек) ответили до 20:00; 25 % (4 человека) – 20:00-22:00; 37.5% (6 человек) – 22:00-24:00; 37.5% (6 человек) – после 24.00.

На вопрос «Среднее время отхода ко сну в выходные?» 0 % (0 человек) ответили до 20:00; 18.75 % (3 человека) – 20:00-22:00; 25% (4 человека) – 22:00-24:00; 56.25% (9 человек) – после 24.00.

На вопрос «Среднее время пробуждения в будни?» 50% (8 человек) ответили до 08:00; 31.25 % (5 человек) – 08:00 – 10:00; 18.75 % (3 человека) - 10:00-12:00; 0 % (0 человек) – после 12:00.

На вопрос «Среднее время пробуждения в выходные?» 6.25 % (1 человек) ответили до 08:00; 18.75 % (3 человека) – 08:00 – 10:00; 43.75 % (7 человек) - 10:00-12:00; 31.25 % (5 человек) – после 12:00.

На вопрос «Средняя длительность ночного сна в будни?» 12.5 % (2 человека) ответили менее 7 часов; 50 % (8 человек) – 7-9 часов; 31.25 % (5 человек) – 9-11 часов; 6.25 % (1 человек) – более 11 часов.

На вопрос «Средняя длительность ночного сна в выходные?» 0 % (0 человек) ответили менее 7 часов; 25 % (4 человека) – 7-9 часов; 37.5 % (6 человек) – 9-11 часов; 37.5 % (6 человек) – более 11 часов.

На вопрос «Имеют сон в дневные часы?» 31.25 % (5 человек) ответили «да»; 68.75 % (11 человек) ответили «нет».

Вопросы	Варианты ответов	Количество ответов на вопросы N=16	Процентное соотношение(%)
1. Ваш пол	мужской	11	68.75
	женский	5	31.25
2. Ваш возраст	17-19 лет	7	43.75
	20-24 лет	9	56.25

Продолжение таблицы

3. Ваш факультет, курс, номер группы	Строительный факультет 3 курс, группа П-350	16	100
4. Удовлетворены качеством ночного сна	Да	4	25
	Нет	12	75
5. Среднее время отхода ко сну в будни	До 20:00	0	0
	20:00-22:00	4	25
	22:00-24:00	6	37.5
	После 24:00	6	37.5
6. Среднее время отхода ко сну в выходные	До 20:00	0	0
	20:00-22:00	3	18.75
	22:00-24:00	4	25
	После 24:00	9	56.25
7. Среднее время пробуждения в будни	До 08:00	8	50
	08:00-10:00	5	31.25
	10:00-12:00	3	18.75
	После 12:00	0	0
8. Среднее время пробуждения в выходные	До 08:00	1	6.25
	08:00-10:00	3	18.75
	10:00-12:00	7	43.75
	После 12:00	7	31.25
9. Средняя длительность ночного сна в будни	Менее 7 часов	2	12.5
	7-9	8	50
	9-11	5	31.25
	Более 11 часов	1	6.25
10. Средняя длительность ночного сна в выходные	Менее 7 часов	0	0
	7-9	4	25
	9-11	6	37.5
	Более 11 часов	6	37.5
11. Имеют сон в дневные часы	Да	5	31.25
	Нет	11	68.75

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что средняя длительность ночного сна у большинства студентов соответствует физиологическим нормам. Это связано с тем, что у обучаемых исследуемого курса занятия начинались во вторую смену, поэтому увеличивалась продолжительность сна и появлялась возможность вставать позже. В тоже время опрос респондентов показал, что большинство студентов не удовлетворены качеством ночного сна, что, скорее всего, связано с более поздним отходом ко сну.

Литература

1. Лышова, О. В. Скрининговое исследование нарушений сна, дневной сонливости и синдрома апноэ во сне у студентов первого курса медицинского вуза / О. В. Лышова, В. Р. Лышова // Медицинские новости. – 2012. – №3. – С.77-80.

2. Давиденко, Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев // Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. –124 с.
3. Газенкампф, К. А. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов / К. А. Газенкампф, Н. А. Шнайдер, Д. В. Дмитренко [и др.] – Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – №12, 2015. – С. 257 – 260.
4. Губин, Г. Д. Взаимосвязь между характеристиками сна и хронотипом у студентов I курса / Г. Д. Губин, Д. Г. Губин, Н. А. Ковалева // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 9. – С. 40.
5. Кантимирова, Е. А. Эффективность сна как маркер здоровья студентов младших и старших курсов медицинского университета / Е. А. Кантимирова, Т. С. Маховская, А. Ю. Галась [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 436.

СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВЫХ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

Научный руководитель – **Гурина Е.И.**
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Сравнительно невысокая степень развития здоровья и неудовлетворительная двигательная активность учащейся молодежи – явление распространённое и поэтому влечёт к себе особое внимание и усилия специалистов не только физической культуры, но и медицины, стремящихся решить проблему дефицита двигательной активности юношей и девушек и найти надёжные методы формирования здорового образа жизни.

Изменения, которые в данный момент активно происходят во всех сферах жизни общества, в значительной мере оказали влияние и на само отношение к физической культуре. В настоящее время уровень физкультурно-спортивной активности населения в Республике Беларусь во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность её становления в обществе. Вследствие этого важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения всевозможных слоёв населения, прежде всего, молодежи, в физкультурно-спортивную деятельность [1].

Содержание. Организм – это слаженная, единая, саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой, прежде всего, обусловлена взаимодействием психических и двигательных реакций на воздействия окружающей среды, которые могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья. Отличительной особенностью человека является активное влияние на внешние природные,

социальные и бытовые условия, которые определяют уровень здоровья, работоспособность, рождаемость и продолжительность жизни [2].

Из этого можно сделать вывод, что «культура» – это творческая созидательная деятельность человека, основу и содержание которой составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, а также его нравственных и эстетических качеств.

Физическая культура включает в себя четыре главные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к определённому виду деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха;
- высокие достижения в области спорта.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учёбе и общем развитии личности, но и само здоровье и полнота его жизнедеятельности.

Важным элементом здорового образа жизни является здоровье. Имеется несколько факторов, которые оказывают на него существенное влияние:

- от человека и от образа жизни (50%),
- от наследственных факторов (20%),
- от экологии окружающей среды (20%);
- от работы учреждений здравоохранения (10%) [1].

Немаловажной особенностью физического воспитания является то, что физкультурная деятельность может быть сформирована при самом различном физкультурном образовании: через занятия лёгкой атлетикой, гимнастикой (спортивная, художественная, акробатическая, аэробическая), а также спортивными играми. В данном отношении предмет «Физическая культура» отличается от других учебных дисциплин тем, что он не только допускает возможность, но и подразумевает необходимость различения содержания физкультурного образования. Поэтому для разрешения разногласий необходимо включать в это содержание вместе с базовым блоком, одинаковым для всех студентов, и личностно-ориентированный блок, который учитывает индивидуальное своеобразие двигательных способностей и интересов учащихся. В личностно-ориентированном блоке должны быть предугаданы две направленности: физкультурно-оздоровительная и спортивная. В содержание первого направления (физкультурно-оздоровительное) включаются современные оздоровительные системы физических упражнений: аэробика, атлетическая гимнастика, эстетическая гимнастика, восточные единоборства и т.д. В спортивной направленности представлены виды спорта, которые увлекательны для большинства учащихся (езда на велосипеде, стрельба, катание на лыжах, плавание, гребля и др.) [1].

Заключение. Таким образом, социально-биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения (изучения) человеком ценностями физической культуры.

Физиологические функции обладают довольно поразительной устойчивостью, и в связи с этим даже в самых напряжённых жизненных ситуациях человек остаётся практически здоровым. Функциональная устойчивость заложена в самой природе человека, она обеспечивается механизмами саморегуляции (такой формой взаимодействия в организме, при которой отклонение рабочего режима от нормы, побуждает организм к возвращению его к первоначальному уровню). Это свойство организма было исследовано такими учёными как У. Эшби, П.К. Анохин, И.П. Павлов и В. Кеннон [1].

Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Бехин, П. Анатомия человека. Системы и органы: учебник / П. Бехин. – М.: Издательство, 2008. – 38 с.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Сандригайло Ю. П., Антонович Д.Н., 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура – это социальное явление, которое выполняет социальные задачи общества в области морали, образования и этики. Двигательная активность служит одним из средств формирования полноценной гармоничной личности, фактором укрепления здоровья и психофизиологического состояния студентов в контексте профессиональной подготовки. Считается, что целью физического воспитания является развитие физических качеств учащихся и укрепление их здоровья, но в физическом воспитании все еще существует такой важный фактор, как психологический, т.е. результат физического воспитания отражается в моральном, этическом и психологическом компонентах человека. Особую роль на занятиях по физической культуре для студентов имеет двигательная активность.

Содержание. Общеизвестно, что физическая активность играет важную роль в создании благоприятных условий для реализации умственной деятельности студентов. Она выражается в проявлении направленной физической активности, занятиях различными видами физических упражнений, действует как средство снятия негативных эмоциональных влияний и умственного переутомления, а значит, как фактор,

стимулирующий интеллектуальную активность. В результате различных физических упражнений не только улучшается мозговое кровообращение, но и активируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, обработку и воспроизведение информации. В результате физических нагрузок увеличивается объем памяти студентов, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных задач и улучшаются зрительно-моторные реакции. Например, психомоторное развитие студентов тесно связано с развитием их когнитивных процессов, прежде всего с развитием их мыслительных операций, движения различной сложности способствуют умственному развитию, а различные парные упражнения способствуют улучшению процессов внимания [1].

Двигательная активность, как мощная мера профилактики, оказывает положительное влияние на организм, если она соответствует уровню здоровья и функциональности студента. Известно, что реакция организма на двигательную и физическую активность связана со структурой движения. В связи с этим физкультура не менее, чем другие предметы, предоставляет возможности для развития познавательных процессов, посредством совершенствования выполнения и усвоения новых моторных действий. Поэтому включение в программу по физическому воспитанию специальных упражнений приводит к формированию у студентов способности к четкому восприятию отдельных элементов двигательной структуры [2, с. 140].

Мною был проведён опрос в 33 группе 3 курса Юридического факультета БрГУ, было опрошено 20 респондентов. Респондентам был поставлен вопрос – что по вашему мнению оказывает наиболее положительный эффект на занятиях физической культуры:

- 1) Разносторонняя физическая активность
- 2) Направленная физическая активность (занятие определённым видом упражнения)

Вариант – разносторонняя физическая активность выбрало 15 респондентов (75%).

Вариант – направленная физическая активность выбрало 5 респондентов (25%).

Исходя из опроса можно сделать вывод, что студенты 33 группы 3 курса Юридического факультета БрГУ на занятиях по физической культуре предпочитают заниматься различными видами физических упражнений.

Физическое воспитание тесно связано с другими аспектами воспитания: умственным, нравственным, служебным, эстетическим и оказывает огромное влияние на развитие студентов. Существует много причин для этого. Во-первых, единство цели всех видов образования; во-вторых, диалектика самого образовательного процесса, в ходе которого он затрагивает не отдельные аспекты человеческой личности, а всю личность в целом; в-третьих, наличие общих основ, на которых развивается образование [4, с. 608].

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что двигательная активность, формирующаяся в процессе обучения, соблюдения здорового образа жизни, накопления опыта применения и примеров навыков в практике организации и соблюдения здорового образа жизни, оказывает влияние на развитие не только физических, но и интеллектуальных качеств студентов. Поддержание у студентов практики физической активности происходит в процессе образования и воспитания, в том числе самовоспитания, что также является задачей активизации психических процессов и повышения умственной работоспособности средствами физиологического воспитания, в частности с помощью различных упражнений, является одной из психологических задач уроков физической культуры студентов.

Литература

1. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: Электронный журнал Камской государственной академии физической культуры, спорта и туриста, 26 марта 2007 г., № 8 // [Электронный ресурс] – Камск, 2008.
2. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психологопедагогическая характеристика людей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литош. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
3. Иванков Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях. – 2-е изд. - М.: Юрайт, 2019. – 59 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

ВЛИЯНИЕ АКВААЭРОБИКИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

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

Научный руководитель – Сидоревич П.Ф. преподаватель

Введение. В последнее время отмечены тенденции ухудшения физического состояния у студентов средних и высших учебных заведений. Вероятно, причиной этого стало снижение физической активности, так как обучение предполагает больше умственную активность, нежели физическую.

Особое беспокойство возникает среди представительниц женского пола, желающих пребывать в хорошей физической форме. Более того, здоровье женщины – это залог здоровья ее будущего ребенка.

В то же время среди молодежи стало популярным ведение здорового образа жизни. Замечено, что среди студенток пользуются популярностью всякого рода аэробные направления. Современным решением является такой вид аэробики как аквааэробика.

Аквааэробика – это вид лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющий собой различные комплексы упражнений в воде. Во время

занятий одновременно работают все группы мышц. Также, пониженная температура воды в бассейне благоприятно влияет на кровообращение, что обеспечивает дополнительную потерю калорий. Кроме того, аквааэробика – самый нетравматичный вид фитнеса, так как во время занятий в воде нагрузка на позвоночник минимальная.

Содержание. Цель работы – определить влияние аквааэробики на здоровье молодежи.

Методы исследования: систематическое посещение занятий аквааэробикой на базе спортивного комплекса БрГУ им. А.С. Пушкина студентками 2 курса физико-математического факультета специальности «Экономическая кибернетика».

При подготовке к проведению эксперимента студентки прошли медицинский осмотр и не имели противопоказаний к посещению бассейна и занятиям аквааэробикой. Для проведения эксперимента на протяжении учебного года студентки посещали занятия аквааэробикой. Программа занятий включала комплекс упражнений различной интенсивности: пониженной (ЧСС 125-135 уд./мин), повышенной (ЧСС 130-150 уд./мин) и высокой (ЧСС 150-170 уд./мин). Длительность занятий с последующей интенсивностью увеличивались по ходу эксперимента. Темп выполнения упражнений задавался с помощью музыкального сопровождения. Студентки занимались в бассейне глубиной от 1,10 м до 1,80 м.

В ходе эксперимента тренером вносились коррективы в дозировании упражнений, времени их проведения для групповых, а также для индивидуальных занятий в зависимости от физической подготовки участниц.

Заключение. В ходе и по завершению эксперимента студентки отмечали только положительные результаты. Практически все участницы отметили, что состояние тела значительно улучшилось: показатели массы тела, обхват бедер, талии и живота заметно уменьшились; мышцы и кожа в тонусе.

Девушки, до эксперимента имеющие проблемы с осанкой, отметили, что во время занятий чувствовали расслабление в спине, что благоприятно повлияло на исправление осанки.

Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку значительно улучшилась. Участницы отметили, занятия в воде благоприятно повлияли на дыхательные возможности. Между тем, замечен немаловажный факт – поднятие настроения у студенток, так как все занятия проводились с музыкальным сопровождением.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что аквааэробика благоприятно влияет на состояние здоровья молодежи и не только. Этот вид аэробики положительно влияет на все группы мышц, улучшает кровообращение, облегчает дыхание, является одним из самых эффективных способов борьбы с лишним весом и целлюлитом. Аквааэробика – это современный, доступный и нетравматичный способ улучшить общее состояние здоровья.

Литература

1. Булгакова Н.Ж., Лысова И. А. Обоснование методики занятий аквааэробикой / Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века". - М., 1994 – С. 15-17.
2. Казакова Н. А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток / Н. А. Казакова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007 - №6 (28). – С. 36-41.

ГИБКОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

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

Научный руководитель – Сидоревич П.Ф. преподаватель

Введение. «Ты начинаешь стареть, когда пропадает гибкость» - гласит китайская мудрость. Гибкость тела является одним из показателей отличного физического состояния. Это способность каждому или большинству движений тела придать максимальную амплитуду. Гибкость тела прямо пропорциональна подвижности суставов, что отражается на амплитуде движений. Дефицит гибкости – это нарушение осанки, сутулость, изменение походки, скованность движений. Тренировки по развитию гибкости оказывают существенное влияние не только на внешний вид, но и на здоровье.

Во-первых, они значительно уменьшают риск травм, вывихов, растяжений, переломов. Тренированный гибкий человек обладает более высокой координацией движений.

Во-вторых, уменьшается риск возникновения остеопороза, артрита, артроза. Во время правильных занятий происходит интенсивное кровоснабжение и питание не только мышц, но и костей, суставов, связок.

В-третьих, правильные упражнения на гибкость улучшают состояние сосудов. Растягивая, напрягая и расслабляя мышцы, вы тренируете сосуды, повышаете их эластичность.

В-четвертых, эти упражнения нормализуют обменные процессы, улучшают иммунитет, оказывают положительное влияние на мочеполовую, дыхательную и другие системы, снимают излишнее физическое и эмоциональное напряжение, улучшают общую энергетику всего организма.

Содержание. Цель работы – выявление влияния упражнений для развития гибкости на организм молодежи.

Методы исследования: систематическое выполнение упражнений для развития гибкости студентами 3 курса физико-математического факультета специальности «Экономическая кибернетика».

В проведении эксперимента участвовали 19 студентов: 11 девушек и 8 юношей. Тренировка выполнялась 2 раза в неделю в одно и то же время на протяжении месяца. Перед каждой тренировкой выполнялась аэробная разминка, необходимая для исключения травм при растяжке, состоящая из умеренного

бега, прыжков на скакалке, имитации ходьбы по лестнице, махов руками и ногами.

Тренировка состояла из комплекса, состоящего из 10 упражнений разной нагрузки. Упражнения выполнялись от легкого к трудному и перерывом около 10 секунд. У некоторых студентов упражнения для развития гибкости были частью их тренировки.

Заключение. По завершению эксперимента студентами в основном были замечены положительные результаты. Участники отметили, что благодаря упражнениям для развития гибкости им стало гораздо легче справляться с привычными ежедневными делами, так как координация движений, возможности тела значительно улучшились. Студенты, страдающие анемией отметили, что с занятиями улучшилось кровообращение. Юноши, которые после растяжки занимались другими упражнениями заметили, что их стало выполнять гораздо легче. Повышается выносливость и подвижность суставов. В следствии этого, случаи вывихов при выполнении силовых упражнений заметно сократились [1]. Также участники отметили улучшение сна, головные боли стали беспокоить гораздо реже. Кроме того, всеми студентами было замечено, что упражнения по развитию гибкости благоприятно повлияли на умственную деятельность: увеличилась работоспособность, улучшились память, внимание, волевые качества, стрессоустойчивость. Так как тренировки проходили в основном в первой половине дня, то студенты отмечали, что весь день они были эмоционально заряжены.

Хорошее самочувствие и здоровый иммунитет напрямую зависят от гибкости. Упражнения для развития гибкости положительно влияют на здоровье сосудов; являются профилактикой в лечении повышенного артериального давления, улучшения работы внутренних органов; улучшают координацию; повышают внимательность; снимают напряжение. Важность гибкости также заключается в приобретении прямой и изящной осанки, легкой походки, что придает уверенности в себе. Тело приобретает более красивые формы, мышцы становятся рельефнее. Таким образом, развитие гибкости положительно влияет на организм в целом.

Литература

1. Н. Н. Бумарскова Комплексы упражнений для развития гибкости / учебно-методическое пособие – МГСУ, 2015.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ И КООРДИНАЦИИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сулейманов Г.А. 4 курс, факультет компьютерных систем и сетей (БГУИР)

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

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Занятия физической культуры в вузах требуют от педагогов постоянного поиска новых форм, средств и методов обучения, а их содержание должно заинтересовать, вовлечь и мотивировать занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

В современных условиях студенческая молодежь выбирает занятия физическими упражнениями «по интересам». Среди огромного количества форм двигательной активности студент отдает предпочтение тому виду спорта, в котором он может достичь высокого спортивного результата и от которого получает удовлетворение.

Одной из таких форм проведения дисциплины «Физическая культура» являются спортивные игры. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее наилучшим методом воспитания физических качеств. Вариативность и многообразие использования двигательных действий спортивных игр в решении поставленных задач обеспечивает посильность выполнения упражнения, не отбивает интерес у обучающихся, тем самым доказывая результативность в использовании одной из многих методик развития тех или иных физических качеств занимающихся физической культурой.

Цель работы – обосновать целесообразность и эффективность применения спортивных игр (в частности футбола) на занятиях физической культурой для развития скоростных и координационных способностей.

Методы исследования: обобщение данных научной литературы, педагогическое наблюдение, опрос.

Содержание. Футбол как вид спортивной деятельности предъявляет к занимающимся определенные требования. Ему присуще ведение игры на высоких скоростях, выполнение невероятных технико-тактических действий, проявление находчивости и координации в движениях, проявление физических способностей и двигательных навыков. В футболе, как в любой спортивной игре, уменьшается время на оценку обстановки, принятие решений и их выполнение и включает отдельные двигательные действия, такие как передачи, удары, ведение, передвижения, которые развивают все необходимые физические качества.

Упражнения на развитие быстроты средствами футбола выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 с. Их рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае невозможно выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

При воспитании быстроты необходимо учитывать, что речь идет не только о скорости передвижения, но и о быстроте зрительно-двигательной реакции на меняющуюся обстановку игры, быстроте старта из самых различных положений, умении развивать максимальную скорость на коротких отрезках, быстроте ответного действия, быстроте выполнения технических приемов, переключений с одного действия на другое. Для увеличения скорости передвижения футболисту нужна специфическая сила, так называемая динамическая, или взрывная, которая проявляется в быстрых движениях в короткий отрезок времени.

Примерные упражнения: два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом. Ведения мяча с максимальной скоростью различными способами на заданное расстояние, с обводкой фишек и без.

Для футболистов большое значение имеют координационные способности (ловкость), т. е. умение управлять своими движениями. Главный принцип подбора упражнений для развития координационных способностей – как можно больше разнообразия. На занятиях футболом необходимо больше использовать чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры.

Примерные упражнения с элементами футбола для развития координационных способностей:

1. Подбросить мяч двумя руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед встать и после того, как мяч коснется земли, ведение, меняя направление движения.
2. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка, ловля футбольного мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.
3. Жонглирование мячом (произвольное и по заданию).
4. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем ногами или головой.
5. Передачи мяча вдвоем, постоянно приближаясь и удаляясь, чередование контрастных передач (длинных, коротких).
6. Передачи, удары правой - левой ногой, обманные движения вправо и влево.
7. «Пятнашки» мячом.

Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Физическое состояние студентов БГУИР: метод. реком. для преподавателей / Н.Я. Петров [и др.]. – Минск : БГУИР, 2011. – 44 с.

ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Супинская Л. А. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Сидоревич П.Ф., преподаватель

Введение. Принято считать, что женщины завязали отношения с мячом в последние несколько лет. На самом деле девушки играют в футбол столько, сколько он существует: первые изображения женщин с мячом были обнаружены на фресках. Однако долгое время он существовал исключительно на любительском уровне.

У женского футбола много скептиков. Естественно, большинство из них мужчины. А между тем женский футбол набирает популярность. Во многих странах проводятся национальные первенства среди женских команд. Кроме того, огромная аудитория с удовольствием наблюдает за чемпионатами мира и Европы с участием женских сборных. Ни для кого не секрет, что футбол - довольно необычный вид спорта для девушек. Но такого мнения придерживались не все и не всегда. Многие девушки предпочитают его не просто ради интереса, но и для поддержания фигуры, ведь спорт является лучшим способом избавиться от лишних килограммов. Ещё одним преимуществом в спорте они видят снятие стресса. Также, некоторые девушки начинают свою спортивную деятельность в знак протеста мужчинам.

Содержание. Цель работы – определить влияние женского футбола на здоровье девушек в современном обществе.

Методы исследования: систематическое посещение девушками тренировок по футболу на базе спортивного комплекса БрГУ имени А.С. Пушкина студентками 2 курса физико-математического факультета разных специальностей.

При подготовке к проведению эксперимента у девушек учитывался их уровень физической подготовки и опыт в спортивных играх. Также студентки проходили медицинский осмотр и не должны были иметь противопоказаний к посещению тренировок. Для проведения эксперимента на протяжении года студентки посещали тренировки по футболу. Всего было отработано 60 тренировочных дней. Тренировки проводились 1 раза в неделю по 100 минут.

Был разработан оптимальный набор тренировочных упражнений, который максимально быстро адаптировал девушек к футболу. Программа занятий включала общую физическую подготовку и специальную-физическую подготовку. В общую физическую подготовку включались: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, разновидности бега, прыжки, подвижные игры и эстафеты, акробатические и гимнастические упражнения. Специальная-физическая подготовка включала в себя упражнения по развитию гибкости, быстроты, ловкости и выносливости. Также присутствовала техническая подготовка:

вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м., удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

В ходе эксперимента тренер следил за успеваемостью и успехами студенток и вносил коррективы в каждую последующую тренировку.

Заключение. Для некоторых девушек участвующих в эксперименте данный вид спорта был лишь как хобби, но во время и по завершению эксперимента студентки отметили только положительные результаты и эмоции. Большинство участниц сообщило, что состояние тела и здоровья значительно улучшилось: повысилась концентрация внимания и выносливость, выработался командный слух, укрепился иммунитет благодаря регулярным разноплановым физическим нагрузкам, в которых были задействованы все группы мышц.

Также эта игра хорошо развила координацию, девушки стали более ловкими и максимально сосредоточенными на достижении цели. Спортивная активность способствовала координации веса. Регулярные занятия футболом послужили отличным способом лечения депрессии и снятия стресса.

Девушки, до эксперимента считающие данный вид спорта мужским и неинтересным, отметили, что женский футбол — это достаточно интересная и разносторонняя игра, которая влияет на воспитание силы духа и воли.

Помимо пользы футбол также оказывает негативное влияние на здоровье игроков. Вред этого вида спорта очевиден:

1. Нагрузки на организм связаны с высоким риском травм.
2. Технически влияние футбола на здоровье игрока полезно для опорно-двигательного аппарата. Но для людей с патологиями скелета, мышечной ткани, чрезмерные занятия могут дать обратный эффект — заострение болезни.
3. Для человека с нестабильной психикой командная игра противопоказана. Она оказывает негативное влияние на психическое здоровье, делает человека раздражительным, эмоционально-нестабильным, нервным.

В итоге, можно с уверенностью сказать, что в настоящее время женский футбол достаточно популярный и развитый вид спорта среди девушек. Он отлично повлиял на девушек участвующих в эксперименте. Футбол — уникальная спортивная игра, которая оказывает огромное влияние на человека.

Литература

1. Футбол. Мини-энциклопедия о большой игре / Сост. А. Ерофеев — М.: ЗАО центрполиграф, 2018. — 254с.

ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Супинская Л. А. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Сулейманова М.И.

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Игровое обучение является одной из форм учебно-воспитательного процесса в условных ситуациях, направленное на воссоздание и усвоение социального опыта во всех его проявлениях: знаниях, умениях, навыках, эмоционально-оценочной деятельности. Игра учит, развивает, воспитывает, социализирует, развлекает и дает отдых.

Деловая игра – это:

- групповое упражнение по выработке последовательности решений в искусственно созданных условиях, имитирующих реальную производственную среду;
- форма воссоздания предметного и социального содержания профессиональной деятельности, моделирования систем отношений, характерных для данного вида практики;
- комплексный метод обучения, при котором учащиеся сначала рассматривают процесс принятия решения.

Деловые игры проявили себя как уникальный метод обучения, который способствует эффективному повышению качества подготовки специалиста. Сам игровой процесс в деловых играх вызывает заинтересованность в изучении предмета, подталкивает учащихся к деловой активности. Деловые игры обучают коллективной проработке проблем, создают атмосферу коллективной работы, предназначены для выработки и принятия управленческих решений.

Содержание. Цель работы – определить влияние деловой игры на здоровье студентов.

Методы исследования: проведение деловой игры со студентами 2 курса физико-математического факультета разных специальностей.

При подготовке к проведению эксперимента была создана игра по мотивам спортивной игры «передача мяча». Ход игры заключался в следующем: студенты должны былиделиться на 5 команд по 7 человек. По команде игрок каждой команды должен был добежать до стены, найти значение выражения уравнения и ответ полученный в завершении задачи – это количество бросков мяча в стену с приседанием. После выполнения задания игрок возвращался, передавал мяч следующему и становился в конец колонны. По прибытию в колонну у игрока измерялся пульс для точности эксперимента. Выигрывала та команда, которая безошибочно и быстрее всех выполнила все задания.

В ходе эксперимента тренер следил за правильностью выполнения упражнений (сгибание ног, техника передачи и ловли мяча).

Заключение. По окончании игры была собрана информация о самочувствии каждого студента и его показателе пульса. Максимальный пульс у студента составлял 185 ударов в минуту. Минимальный показатель был 114 ударов в минуту. По итогу можно сказать, что у всех студентов показатели были в норме.

Во время физической активности увеличилось количество эритроцитов и лимфоцитов в крови. И в связи с этим увеличились защитные силы организма, повысилась устойчивость организма против инфекции. Данная подвижная деловая игра хорошо развила координацию и ловкость, положительно повлияла на психоэмоциональную сферу и улучшила настроение. Оказала благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, повысила функциональную деятельность.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что проведение деловых игр при процессе обучения имеет ряд преимуществ по сравнению с традиционной формой проведения пар: оно повышает мотивацию учебной деятельности студентов, создает ситуацию успеха, приобретается опыт коллективной деятельности, взаимоуважения, также подвижные деловые игры положительно влияют на здоровье студентов. Увлеченные студенты не замечают, что учатся: познают, запоминают новое, ориентируются в необычных ситуациях, развивают воображение. Даже самые пассивные из учеников включаются в игру, прилагая все усилия, чтобы не подвести товарищей по команде. Как показывает практика, во время игры учащиеся внимательны, сосредоточены и дисциплинированы. Таким образом, проведение деловых игр способствует развитию волевых и лидерских качеств, позволяет выработать активную личностную позицию и эффективно взаимодействовать с окружающими, что, на наш взгляд, является крайне необходимым в современном обществе.

Литература

1. [Электронный ресурс] Применение деловых игр в подготовке специалистов экономических профилей / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-delovyh-igr-v-podgotovke-spetsialistov-ekonomicheskikh-profiley/viewer>
2. [Электронный ресурс] Опыт проведения деловых игр / Режим доступа: <https://smekni.com/a/327876-2/opyt-provedeniya-delovykh-igr-2/>

ЛЕЧЕБНИЦЫ ЧЕХИИ: ФРАНТИШКОВЫ ЛАЗНИ

Татарчук И.И., 2 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С.Пушкина)
Научный руководитель – **Люкевич В.П.**,
кандидат философских наук, доцент

Введение. Чехия издавна славится своими курортами, которые предоставляют широкие возможности для оздоровления. Наряду с пользующимся огромной популярностью термальным центром в Карловых Варах имеются и другие, такие, как Марианские Лазни, Франтишковы Лазни, Яхимов, Теплице.

Цель работы – выявить специфические особенности и возможности оздоровления курорта Франтишковы Лазни.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как описание и анализ информации из специализированных интернет-источников.

Содержание. Курорт Франтишковы Лазни находится на расстоянии около 1039 км от Бреста в случае использования автомобильного транспорта. Специализацией данного центра является лечение гинекологических заболеваний, женского бесплодия, болезней сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, здесь лечат аномалии желудочно-кишечного тракта, нервной системы, хроническую экзему, сахарный диабет, проводят реабилитацию пациентов после перенесенных онкологических заболеваний. Курорт Франтишковы Лазни характеризуется многопрофильностью: местная серно-железистая лечебная грязь и минеральная вода с высоким содержанием глауберовой соли подходят для лечения одновременно нескольких видов и типов заболеваний. В такой ситуации пациенты могут получить целый комплекс оздоровительных услуг, что является дополнительной положительной характеристикой данного учреждения [см. 1].

Заключение. Курорт Франтишковы Лазни считается одним из наиболее известных бальнеологических курортов в Чехии по количеству действующих лечебных минеральных источников, которые имеют уникальный химический состав, что делает более широкими и разнообразными возможности оздоровления.

Литература

1. Франтишковы Лазни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.sanatoriums.com/ru/frantishkovy-lazni/>. – Дата доступа : 05.11.2020.

ОБЗОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

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

Научный руководитель – **Гурина Е.И.**,
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. На сегодняшний день практически каждый человек подвержен каким-либо хроническим заболеваниям. Причины этого могут быть различными, например, наследственные заболевания либо проблемы с

окружающей средой (такие как последствие аварии на ЧАЭС). Люди с такими заболеваниями нуждаются в постоянных профилактических мерах, будь то приём лекарств и витаминов, либо различные поддерживающие физические упражнения.

В особой группе риска находятся студенты. Это связано с их малоподвижным образом жизни, поэтому так важно вносить в их привычный образ жизни различные профилактические упражнения, в том числе и с упором на поддержание сердечно-сосудистой системы.

В данной статье отражены результаты анализа данных медицинского обследования студентов первого курса биологического и географического факультетов БрГУ имени А.С. Пушкина, с последующим обзором рекомендуемых упражнений для групп подверженных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Содержание. При анализе данных медицинского обследования 113 студентов мы обнаружили, что 33 человека (29%) имеют различные заболевания сердечно-сосудистой системой, в том числе и хронические. Из чего мы сделали предположение, что поддержка здоровья сердечно-сосудистой системы является актуальной проблемой для студентов. Проанализировав литературные источники, мы рекомендуем студентам с проблемами заболеваний сердечно-сосудистой системы выполнять следующие упражнения, а по возможности и включить их в программу занятий по физической культуре:

1. Обычная ходьба. Как вид двигательной активности, ходьба, имеет много достоинств. Это самая доступная мышечная нагрузка, при которой в работу включается более 50% мускулатуры тела. Увеличивая интенсивность ходьбы, получаем тренировочный эффект не только для мышц, но и для сердечно-сосудистой системы [1].

Для поддержания здоровья и творческой активности более доступной будет нагрузка в темпе 60-70 шагов в минуту со скоростью 2,5 – 3 км в час. Но такой темп ходьбы может быть рекомендован для лиц с отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем (в дальнейшем переходя до 4 км/час – 90 шагов в минуту) [1].

2. Бег. Бег – это здоровое сердце и эластичные сосуды, нормальное артериальное давление, низкое содержание холестерина в крови, стабильный вес, высокая работоспособность и творческая активность до глубокой старости. Данные ряда исследований показывают, что регулярные и умеренные физические упражнения на выносливость 3 раза в неделю по 20-30 минут на занятие служат эффективным средством контроля и даже предупреждения гипертензии [1].

Дистанцию для забега нужно выбирать в зависимости от физической подготовки – 100 м, 200 м и более. Такую дистанцию следует сохранить на двух следующих тренировках, т.е. время, скорость бега и дистанция остаются неизменными. Это необходимо, чтобы организм начал приспосабливаться к постоянному по силе раздражителю. По мере развития тренированности

организма наиболее подходящий режим работы для начинающих бегунов должен проходить при ЧСС в пределах 130-135 уд. мин. (при длительности бега не более 5-10 минут) [1].

Для начала скорость бега может составлять 8 минут на 1 км (это чуть выше скорости быстрой ходьбы), в дальнейшем она может возрастать до 6-7 минут на 1 км. Для дистанции в 3 км это спокойная равномерная работа. Наблюдения показывают, что бег в таком темпе проходит в режиме аэробной работы. Начальная нагрузка в недельном цикле может составлять от 2, а позднее до 3-4 раз [1].

4. Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности.

В занятиях используют общеразвивающие упражнения с гантелями, гириями и другими отягощениями, металлической палкой, эспандером, собственным весом, на спортивных тренажерах и снарядах, со штангой. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук и верхнего плечевого пояса, спины и живота [2].

5. Прочие общеразвивающие упражнения, такие как плавание, различные спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, теннис), гимнастика и аэробика [2].

Заключение. В современных условиях, когда большинство людей (особенно студенты) ведут сидячий образ жизни, вызванный переходом от физического труда в большей степени к умственному, крайне важно поддерживать здоровье человека на должном уровне. Из результатов анализа медицинского исследования можно сделать вывод о необходимости рекомендации, популяризации и ориентирования занятий по физической культуре на упражнения для поддержания сердечно-сосудистой системы для студентов подверженных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Литература

1. Григорович Е.С. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры: Метод. рекомендации / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, М. : БГМУ, 2005. – 19 с.
2. Физическая культура. №ТД-СГ.025/тип. [Электронный ресурс]. – Электронная библиотека БГУ. – Режим доступа : <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/181768/1/%D0%A1%D0%93025-2017.pdf> – Дата доступа : 04.11.2020.

ПОЛЬЗА ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Яцук Т. А. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Современный мир оснащён множеством различных технологий, которые созданы для того, чтобы облегчить жизнь человека. Сейчас людям нет необходимости напрягаться, чтобы попасть на нужный этаж здания, ведь их без проблем довезёт лифт, а на важную встречу всегда вовремя домчит автобус или машина. Несмотря на все плюсы, которые мы получаем с развитием технологий, существует один из минусов, перекрывающий большинство достоинств: у людей существенно сократилась потребность в постоянном движении, что повлекло за собой ухудшение здоровья. Эта проблема может быть решена при помощи велосипеда.

Велосипед — колёсное транспортное средство (или спортивный снаряд), приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали или (крайне редко) через ручные рычаги. Велосипед – это не только средство передвижения, но и отличное решение для поддержания спортивной формы.

Езда на велосипеде – это вызов нашей выносливости, а также хорошая профилактика развития сердечно-сосудистых заболеваний. Тренировки мышечного комплекса ничто без тренировок сердца и сосудов, ведь слабое сердце и нетренированные сосуды не смогут доставлять питание в виде крови до мышц. Велопробежки из-за того, что проходят на свежем воздухе, обеспечивают глубокую аэрацию лёгких, очищая их и укрепляя, а быстро сменяющиеся пейзажи не только успокаивают нашу нервную систему, но и дают отдых глазным мышцам.

Содержание. Цель работы – определить пользу езды на велосипеде для организма человека.

Методы исследования: проведения эксперимента совместно со студентами 3 курса физико-математического факультета специальностей «Прикладная математика» и «Экономическая кибернетика».

Езда на велосипеде очень полезна для организма человека. Во время езды на велосипеде происходит большое насыщение организма человека кислородом, что способствует повышению мозговой активности человека, а также стимулирует строительство новых клеток в гипоталамусе.

Для проведения эксперимента студенты на протяжении месяца заменяли поездки на автобусах и автомобилях на поездки на велосипедах. Изначально это были поездки на малые дистанции, но с каждым днём расстояние увеличивалось. Проводились измерения пульса и давления перед и после каждой поездки. Организовывались совместные катания, а также дружеские соревнования, как способ совместного проведения досуга.

Результаты и их обсуждение. После проведённого эксперимента у 83% студентов исчезла отдышка при подъёме по лестнице и прогулках на длинные дистанции, у 45% студентов исчез хруст в суставах и улучшилась координация, у 32% студентов нормализовался сон и прошли головные боли, около 63% студентов заметили улучшение состояния всего организма в целом.

Следует отметить, что большая часть студентов перестала испытывать постоянную усталость, появился приток сил и отмечалось общее повышение настроения в течение дня. В группе, благодаря совместным велопогулкам, улучшились дружеские отношения.

Количество болевших студентов 3 курса снизилось, что подтверждает положительное влияние езды на велосипеде на иммунитет.

Заключение. Велосипед – это экономичное средство передвижения и способ укрепления здоровья. Велопогулка - это кардиотренировка, укрепляющая сосуды и снижающая артериальное давление. Езда на велосипеде повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, расслабляет глазные мышцы, что подтверждается тем, что у велосипедистов редко развивается близорукость. При езде на велосипеде приходят в движение 600 мышц человека и 206 костей его скелета, это способствует укреплению суставов и разработке связочного аппарата. Велоспорт набирает популярность, создаются условия для того, чтобы люди вели активный образ жизни посредством езды на велосипеде. Активный образ жизни – залог сильного иммунитета, а значит, благодаря езде на велосипеде, человек будет менее подвержен простудным и другим заболеваниям.

Следует отметить, что физическая активность вырабатывает гормон счастья, поэтому велосипедная прогулка поможет легко избавиться от плохого настроения, улучшить самочувствие, а также запустит во всём организме активную борьбу со стрессом. Велосипед помогает наладить социальную жизнь, найти новых друзей или организовать приятный и полезный досуг со старыми друзьями или семьёй.

Литература

1. Чем полезно катание на велосипеде? Режим доступа: https://meduniver.com/Medical/profilaktika/chem_polezno_katanie_na_velosipede.html
2. Велосипед и здоровье. Режим доступа: <https://sportyfi.ru/velosiped/velosiped-i-zdorove/>

СЕКЦИЯ 2 СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

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

Научный руководитель – **Домбровский В.И.**

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. «Сильный, но не закалённый человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которую забыли поставить ворота», - гласит древняя мудрость, а результаты современных исследований позволяют заключить, что в определённой степени человек может быть достаточно физически подготовленным, не обладая крепким здоровьем. Безусловно, с помощью физических упражнений достигается оздоровительный эффект для почти всех жизненно важных систем человека, но без закаливания этот эффект не будет полон, так как только комплекс мер по укреплению адаптивных возможностей организма способен сохранить общее здоровье человека. А укрепление здоровья студентов всегда имеет значимость, ведь от его качества напрямую зависит успешная учебная и трудовая деятельность.

Цель работы – изучить основные методы закаливания и установить популярность закаливания в среде студенческой молодежи.

Для реализации цели необходимо выполнить следующие задачи:

1. Определить понятие "Закаливание"
2. Охарактеризовать основные методы закаливания
3. Проанализировать результаты опроса, направленные на выявление частоты и средств закаливания среди студентов

Методы исследования – изучение соответствующей литературы, опрос.

Содержание. На один квадратный сантиметр кожи человека в среднем приходится 12-15 воспринимающих холод рецепторов, и только 2 – тепло. Это значит, что кожа человека гораздо чувствительна к холоду, чем к теплу, поэтому для того, чтобы избежать негативных последствий переохлаждения, таких как насморк, обострение хронического тонзиллит, ангина и т.п. необходимо тренировать тело к холодным воздействиям, ведь в результате охлаждения защитные силы организма ослабевают, предоставляя благоприятные условия для развития микроорганизмов, находящихся на определённом участке тела. Но дело не только в микробах: при охлаждении происходит нарушение местного кровообращения, регуляции температуры тела.

Закаливание - это действия, направленные на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Оно основано на такой способности организма человека, как терморегуляция. Адаптацию организма к окружающей среде и резко меняющимся погодным условиям необходимо сочетать с основными факторами закаливания - солнце, воздух и вода.

Закаливание солнечным светом значительно улучшает обмен веществ в организме человека и повышает его сопротивляемость в борьбе с болезнями. Более того, под влиянием солнечных лучей, в нашей коже образуются особые активные вещества и витамины которые помогают усваивать кальций и фосфор, необходимые для построения костей, питания нервной ткани. Относительно чудесных свойств солнечного света, Купчинов пишет: "Солнце даёт на и энергию, которая трансформируется в человеческую активность". Первые солнечные ванны не должны превышать 10-15 минут, затем время

пребывания на солнце можно увеличить и довести до 1-1.5 часа. Длительное пребывание на солнце может вызвать солнечный удар.

Укреплению здоровья способствуют также воздушные ванны. В зависимости от температуры их делят на тёплые (20-30°C), прохладные (14-20°C) и холодные (6-14°C). Закаливание проводится и морозным сухим воздухом. Действуя на обнажённую кожу, прохладный воздух, благодаря своим физическим свойствам, создаёт условия для тренировки сосудов и чувствительных нервных клеток кожи. Начинать нужно с небольших промежутков времени и более высокой температуры воздуха, постепенно увеличивая время воздушных ванн и снижая температуру воздуха.

Под действием таких закаливающих процедур, как обливание, обливания, принятие душа прохладной водой и купание, тренируются кровеносные сосуды кожи и затем быстро приспосабливаются к различным температурам.

Рекомендуется обмываться до пояса утром, а вечером обязательно принимать душ, постепенно снижая температуру воды. Одним из самых сильных закаливающих процедур считаю плавание, особенно если оно проводится на открытом воздухе и на организм воздействует не только вода, но и воздух, и солнце.

Перед началом закаливания обязательна консультация врача. Также важно помнить о постепенности снижения температуры воздействующего фактора и о регулярности выполнения закаливающих мероприятий.

Какие же методы закаливания популярны среди студенческой молодёжи? Начнём с того, что самим Закаливанием занимается всего 17% опрошенных - 83% дали отрицательный ответ. Среди студентов, регулярно проводящих закаливающие мероприятия, самым популярным средством оказались водные процедуры: 55% опрошенных используют воду как средство закаливания; на втором месте солнце - 30%; воздух оказался наименее предпочитаемым средством закаливания среди опрошенной студенческой молодёжи, итак воздушные ванны принимают 15% опрошенных.

Причины, по которым большинство студентов не практикуют закаливания, могут быть различны, но основной, как показало исследование, является нехватка информации о пользе закаливания. Так 56% опрошенных мною студентов не осведомлены обо всех преимуществах закаливания, о его многостороннем благоприятном воздействии на организм.

Заключение. Достижение высокой трудоспособности возможно только при условии крепкого здоровья студента. Укреплению адаптивных возможностей организма способствует здоровый образ жизни, одним из важнейших компонентов которого является Закаливание. К средствам закаливания относят воду, солнце и воздух. Выбор того или иного средства закаливания индивидуален, но для достижения требуемого результата важно скорее соблюдение правил проведения того или иного закаливающего мероприятия. В ходе исследования, мы установили, что наиболее

практикуемым методом закаливания являются водные процедуры. Однако большой процент опрошенных вовсе не занимается регулярным закаливанием организма. Одной из причин такой пассивности является недостаток знаний среди молодежи обо всех преимуществах такого средства сохранения и укрепления здоровья как закаливание.

Литература

1. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзева. – Минск: Выш. шк., 2008. – 233 с.
2. Физическое воспитание: учеб. Пособие для студентов подгот. учеб. – тренировоч. групп учреждений, обеспечивающие получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ В ГАНДБОЛЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ 2020

Гайдамакин Д.Д., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Вратарь играет важную роль в гандболе. Он не должен допустить того, чтобы противник забил гол (т.е. чтобы мяч пересёк полностью линию ворот). Он не может принимать пас от своих игроков, находясь во вратарской, но может отдавать пас любым другим игрокам. У вратарей должна быть хорошая реакция и пластичность, чтоб отражать любые мячи. Поговорим сегодня о некоторых вратарях и их достижениях на ЧЕ.

Цель работы. Изучить эффективность действий вратарей на Чемпионате Европы 2020 среди мужчин.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет обзор, педагогический анализ.

Задача исследования. Выявить наиболее отличившихся вратарей.

Содержание. В ходе интернет обзора выяснилось, что наиболее отличившимися вратарями стали: Торбьёрн Бергеруд из сборной Норвегии, Клемен Ферлин из сборной Словении, Алфреду Кинтана из сборной Португалии и Гонсало Перес из сборной Испании. Их статистика за чемпионат впечатляет. Торбьёрн Бергеруд за 9 игр сделал 90 сейвов и отразил четыре 7м броска. Клемен Ферлин за 9 игр сделал 86 сейвов и отразил два 7м броска. Алфреду Кинтана за 8 игр сделал 84 сейва и отразил три 7м броска. Гонсало Перес за 9 игр сделал 66 сейвов и отразил семь 7м бросков. Для сравнения: у Урха Кастелица из сборной Словении за 9 матчей всего 15 сейвов и один отбитый 7м метровый, так же у Матея Ашанина из сборной Хорватии за 9 матчей 17 сейвов и три отбитых 7м. Статистика двух последних на мой взгляд, крайне слабая для чемпионата такого уровня. Так

как сборная Норвегии заняла 3-е место, я считаю, что Торбьёрн Бергеруд внес хороший вклад в успех команды на этом выступлении. Четвертое место заняла сборная Словении и я считаю, что это очень хороший результат, без своего вратаря Клемена Ферлина, они бы вряд ли смогли так подняться. Сборная Португалии заняла 6-ую позицию, хоть их вратарь Алфреду Кинтана показывал впечатляющую игру, команда не смогла подняться выше. Финалистами же стала сборная Испании. Их вратарь - Гонсало Перес показывал классную игру на протяжении всего чемпионата. Они с командой забрали заслуженное золото.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что хорошая эффективность вратарей, в большинстве случаев приводит команду к победе. Не зря говорят, что вратарь - пол команды. Ведь даже если команда будет хороша в атаке, а их вратарь будет пропускать каждый мяч в ворота, то победить будет крайне сложно. Именно поэтому вратарь должен быть в полной концентрации на протяжении всего матча, чтоб не пропускать “шальные” мячи. На плечи вратаря возноят большую ответственность. И лишь хороший вратарь сможет справиться с этим давлением.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАПАДАЮЩЕГО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

Научный руководитель – Родин С.В., преподаватель

Введение: Футбол – это командный вид спорта, поэтому тактическая схема может быть успешна, только при условии выполнения безоговорочно всеми участниками команды. Правильно разработанная тактика на игру, позволяет каждого игрока наделить задачами и четко обозначить установку на матч. Также определить зону ответственности и способы достижения победного результата. Тактика игры в футбол направлена на создание условий для реализации потенциала игрока в целях достижения командного результата.

Цель: Выявить систему тактической подготовки на начальном тренировочном этапе. **Задача:** На основе программ выявить тактические действия в зависимости от игрового амплуа. **Определение тактической подготовки на начальном тренировочном этапе.** **Методы:** Анализ учебной литературы и анализ зарубежной литературы

Содержание. Цель тактической подготовки – определение способности детей к проявлению быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств и выносливости. Лучшим средством такой диагностики являются педагогические наблюдения за детьми в процессе подвижных игр.

В качестве ориентиров с учетом амплуа будущих футболистов могут быть использованы данные рисунка.

В нападении основной задачей команды считается создание условий, позволяющих окончить атаку взятием ворот соперника. Для решения данной задачи используются индивидуальные групповые и командные действия. На первом рубеже (8-11 лет) обучение стратегии футбола наступает с усвоения футболистами важных теоретических знаний. Тренер знакомит футболистов с функциями игроков определенного амплуа. В практической подготовке изучение стратегии наступает с персональных тактических поступков. Но начальном тренировочном этапе большее внимание уделяется индивидуальным тактическим действиям.

Амплуа Показатели	Вратари и центр. защитники	Полузащитники, крайн. защитники	Нападающие
7 лет Длина тела, см Масса тела, кг Бег 3X10 м, с Прыжок в длину с места, см	122-126,4 27-31,4 10,3-10,5 112,4-123,3	116-121,2 16-20,4 10,0-10,5 109,3-119,1	122,5-127,7 21,5-25,9 9,6-9,9 124,6-136,1
8 лет Длина тела, см Масса тела, кг Бег 3X10 м, с Прыжок в длину с места, см	113,7-144,2 36,6-41,1 10,0-10,5 128,5-132,3	119-126,2 18-26,8 9,8-10,2 118,4-125,6	128-135,2 29-37,8 9,3-9,7 132,4-138,1
9 лет Длина тела, см Масса тела, кг Бег 3X10 м, с Прыжок в длину с места, см	139,2-146,4 39,4-46,6 9,6-10,1 153,4-158,3	122,8-129,7 29,1-29,6 9,4-9,9 144,7-149,9	130,1-137,4 30,4-38,8 9,1-9,4 150,1-153,2

Анализ методической и специализированной литературы позволил нам определить основные индивидуальные действия нападающего по футболу. Атакуюя, игроки действуют как с мячом, так и без него. Эффективность их действий во многом зависит от умения быстро оценить ситуацию и принять верное решение, а также выбрать правильную позицию. Для этого нужно:

- вовремя освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для получения мяча;
- видеть партнера, находящегося в наиболее выгодной позиции;
- обыграть одного или двух противников;
- предугадать возможности развития игровой ситуации.

Осуществлять решение индивидуальных тактических задач необходимо с помощью всего арсенала технических приемов. Индивидуальные действия во многом определяются местом игрока в команде. Нужно выделить, что тактическая подготовка неразрывно связана с технической подготовкой. Например, как действенное использование тактических поступков нельзя без выполнения технических способов,

важных для заключения определенной тактической задачи. Этим образом, изучение личным тактическим действиям подключает в себя: передачи разными методами, ведение мяча в всевозможных инструкциях, отбор мяча. Тренер демонстрирует футболистам все имеющиеся методы выполнения данных способов, выбирает упражнения, в коих улучшаются нужные умения. На данном рубеже значимая роль отводится обучению игроков этим тактическим действиям, как «открывание», 1 из ведущих тактических поступков в нападении, и «закрывание» – главному тактическому действию без мяча в обороне.

Заключение. Изучение специализированной литературы продемонстрировало весомую роль технико-тактической подготовки в футболе. Техничко-тактическая подготовка характеризуется размером и разносторонностью технических способов, которыми обладает футболист, а еще умением действенно использовать эти способы в критериях игры. Потому что в спортивных играх средством ведения игры считаются технико-тактические воздействия. Техничко-тактическая подготовка в долголетней тренировке спортсменов-футболистов рассматриваться как целостный процесс.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – **Зинкевич Г.Н.**
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Бесценный дар, данный каждому человеку – это его здоровье. Нужно дорожить здоровьем, применяя усилия для его сохранения и укрепления. Помнить о здоровье нужно каждый день, ведь это помогает не доводить свое состояние до таких ситуаций, когда человек вынужден обращаться к медицине [1,2].

Правильное питание является одной из основных составляющих здорового образа жизни. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде. Сохранение и укрепление здоровья молодёжи одна из главных задач государства и общества. Однако интерес к этому вопросу и понимание его свойственны, к сожалению, не всем жителям нашей страны. Ускоряющийся темп жизни, дефицит времени, неосведомленность в вопросах культуры питания, все это является причиной, создавшейся в стране неблагоприятной ситуации, когда человек не задумывается над тем, а полезен ли приобретенный продукт [3,4].

Студенты большую часть дня проводят на занятиях и занимаются самоподготовкой в вечернее время. Следовательно, их можно отнести к лицам умственного труда. На здоровье и работоспособность таковых

оказывает влияние малая двигательная активность (гипокинезия), недостаточность моторно-внутренностных рефлексов, большие нервно-психические и эмоциональные нагрузки, переедание.

Содержание. Режим питания – это оптимальное соотношение групп потребляемых питательных веществ, а именно белков, жиров и углеводов. Для здорового функционирования организма необходимо равномерное поступление всех необходимых веществ.

Наиболее оптимальным режимом питания для студентов является четырехразовое, особенно в каникулы и в период подготовки к экзаменам. В течение учебного процесса допускается трехразовое питание, но абсолютно недопустимо двухразовое и, конечно же, прием пищи раз в день. Завтракать нужно обязательно, завтрак должен быть достаточно плотным. Обед должен быть представлен полноценной горячей пищей, вредно вместо полноценной еды употреблять продукты быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные пакетированные супы). На ужин хорошо употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясо, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно. Во время экзаменов в пищевой рацион можно внести некоторые изменения: употребление в этот период дополнительно 10-15 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок (при употреблении творога, сыра, кисломолочных напитков) снижает уровень стресса. С переутомлением помогает бороться стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половинки лимона. В зимний период нужно не забывать включать в свой рацион сухофрукты.

Здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. Студенты известны своими нездоровыми привычками в питании. К сожалению, именно среди студентов больше всего пользуются популярностью продукты питания быстрого приготовления. Усилители вкуса, ароматизаторы, красители и другие вредные вещества – непереносимые составляющие этих продуктов. В последние годы среди молодежи увеличился процент заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Сахарный диабет и ожирение тоже стали частыми диагнозами у студенчества. Способ борьбы и предотвращения этих явлений – здоровый образ жизни и, конечно, правильное питание.

Для оценки питания использовался метод опроса. Опрос проводился среди студентов БрГУ имени А.С. Пушкина в возрасте 18-20 лет, было опрошено 31 студент.

Проведя анализ ответов, можно сделать вывод, что студенты в основном не соблюдают режим питания, не следят за правильностью питания и употребляют в пищу вредные продукты, вредя своему здоровью (рисунок).

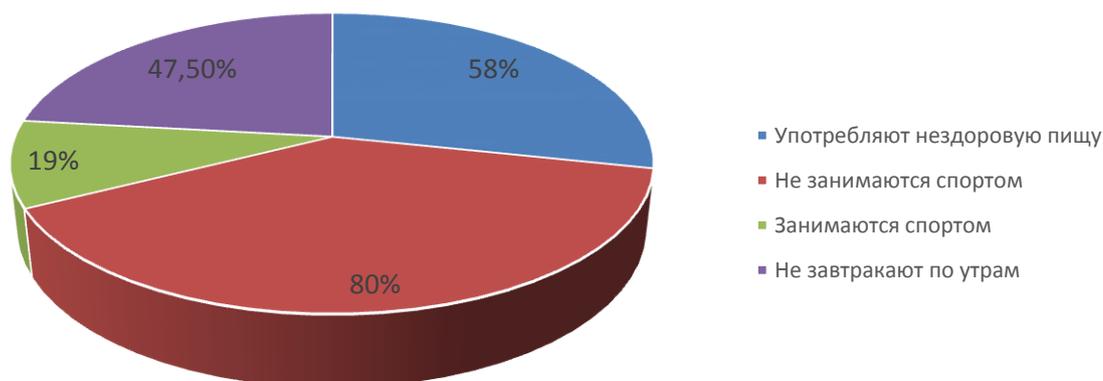


Рис. Анализ анкетирования в вопросе правильного питания студенческой жизни учащихся.

Из табличных данных следует, что в ресторанах быстрого питания студенты питаются довольно редко, однако нездоровая пища присутствует в их режиме питания довольно в значительной форме; 58% студентов употребляют нездоровую пищу; 80% студентов вообще не занимаются спортом, а лишь 19% студентов занимаются спортом или хотя-бы элементарными физическими упражнениями; 47,5% опрошенных не завтракают по утрам вообще либо периодически пропускают данный прием пищи, что приводит к замедленному развитию организма, сердечно-сосудистым, кишечным и даже онкологическим заболеваниям.

Основные причины отказа студентов от рационального питания: переезд из привычной домашней обстановки молодых людей в общежития и съемное жилье, нехватка времени на перерывах для полноценного обеда; отсутствие грамотно предоставленной устной и письменной наглядной информации о правильном питании студентам; отсутствие блюд, приготовленных из полезных продуктов в правильном соотноении полезных составляющих.

Заключение. Многие молодые люди не знают, как правильно питаться, и тем самым ослабляют свой иммунитет, подвергая организм опасности. Некоторые осознанно не придают смысла правильному питанию. Но ведь здоровое питание играет важнейшую роль в профилактике и лечении многих заболеваний, обеспечивает рост, жизнедеятельность и развитие человека. А если неправильно питаться, кто знает, что может случиться с тобой если не сейчас, то в будущем. И в этом плане в группу риска, как ни странно, входят студенты. Студенческая пора – это перенапряжение, безденежье, нервы, недосыпание и, кажется, на этом фоне некогда думать о питании.

Залог поддержания организма в хорошей форме – правильное питание и физическая нагрузка. При желании вести здоровый образ жизни может каждый студент. Своевременное проведение мероприятий со студентами, нацеленных на поднятие уровня культуры питания, многих молодых людей подвигло бы на переосмысление своего образа жизни в плане отношения к здоровью.

Литература

1. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. – М. : «Кристина и Ко», 2008. – 30 с.
2. Питание – один из важнейших процессов в жизни человека [Электронный ресурс]. – М, 2013-2019. – Режим доступа: <https://www.syl.ru/article/295208/> (дата обращения 21.10.2020 г.).
3. Питание в жизни человека [Электронный ресурс] // Волшебный храм. М, 2018. – Режим доступа: <https://magictemple.ru/pitanie-v-zhizni-cheloveka/> (дата обращения 21.10.2020 г.).
4. Правильное питание студентов [Электронный ресурс]. – СПб., 2016-2019. – Режим доступа: <http://firsthealth.ru/pravilnoe-pitanie/> (дата обращения 21.10.2020 г.).

ПЛАВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Карпинчик М. В., Саргсян Э. В., 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Зинкевич Г. Н.**

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Плавание - это навык человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без дополнительных приспособлений и посторонней помощи [1].

Плавание выступает прекрасным средством сохранения здоровья человека. Исследования показывают, что занятия в тренажерном зале не столь эффективны, чем водные упражнения. В процессе плавания задействуются все мышцы, в результате чего формируется пропорциональная фигура.

Особенно продуктивно плавание для людей, имеющих проблемы с позвоночником. Оно позволяет поддерживать правильную осанку. Именно поэтому посещение бассейна полезно с самого детства. Это поможет избежать сколиоза.

Кроме того, недлительные занятия в бассейне содействуют сжиганию большого числа калорий. Даже силовые атлеты сбрасывают меньше веса, чем пловцы. В ходе плавания нагрузка происходит на мышцы, суставы, сердце и кости.

Не менее полезно плавание для кровеносной системы человека, оно позволяет снизить артериальное кровяное давление. Как следствие,

снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. При регулярном занятии плаванием сосуды становятся более эластичными, происходит насыщение организма кислородом.

Занятия плаванием также положительно сказываются на нервной системе. Вода обладает расслабляющим эффектом. Она осуществляет естественный массаж тела. Кроме того, водные занятия добавляют телу гибкости и улучшают растяжку.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь.

 **Содержание.** Плавание включает четыре основных вида такие как: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.

Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами. По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных способов плавания. Зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании, поскольку позволяет спортсмену плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать огромные расстояния. Также брасс применяется при плавании под водой.

При плавании кролем на груди пловец продвигается вперед при помощи поочередных гребков руками и движений ногами вверх-вниз. После гребка пловец вынимает руку из воды и пронесит ее вперед по воздуху. Движения руками обеспечивают основную тягу, движения ногами помогают поддерживать более высокое положение тела в воде, а также способствуют продвижению вперед. Вдох делается при повороте головы в сторону. Кроль на груди является наиболее быстрым способом плавания. Он всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем.

При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, затылок погружен в воду. Вперед он продвигается при помощи поочередных гребков правой и левой рукой и попеременных движений ногами сверху вниз и снизу-вверх. Закончив гребок, рука выходит из воды и пронесится вперед по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится 2 гребка руками, 6 движений ногами, вдох и выдох.

В период начального обучения плаванию детей и взрослых кроль на спине, как правило, изучают одновременно с кролем на груди. Причем большинство не умеющих плавать скорее осваивает кроль на спине. Это происходит потому, что при плавании на спине не надо делать выдох в воду - наиболее сложный для начинающих элемент техники плавания.

Баттерфляй - характерной особенностью техники плавания способом дельфин являются движения ногами в вертикальной плоскости вверх и вниз (наподобие движений дельфиньего хвоста). Движения ногами, как того

требуют правила соревнований, должны быть одновременными и симметричными. Это же требование относится к движениям руками.

В ходе проведенного нами исследования на базе психолого-педагогического факультета в котором приняли участие 30 человек. Показал то, что 65% процентов студентов умеют плавать, а 35 % нет. Так же в ходе опроса выяснилось, что некоторые студенты хотели бы приобрести навык плавания. На вопрос «Какие стили плавания вам известны» лишь 43% ответили правильно, а остальная часть (57%) перечислила лишь несколько стилей или вовсе не дали ответа на поставленный вопрос. «Посещаете ли вы бассейн в университете или в других местах, если нет, то почему». На поставленный вопрос 37% студентов ответили положительно, а 63% отрицательно. В причинах не посещения бассейна были указаны следующие варианты ответов: по состоянию здоровья, нет времени и средств, не умею плавать и др.

Исходя из изученной нами литературы, можно сделать вывод о том, что плавание почти не имеет минусов и это вид спорта подходит абсолютно всем. Начать плавать может каждый вне зависимости от физической формы, возраста и веса. В результате регулярных занятий плаванием человек становится энергичнее, бодрее, работоспособнее, счастливее, внимательнее, а также у человека повышается скорость мыслительных процессов и реакций на внешние раздражители. Под влиянием регулярных занятий плаванием происходит перестройка и совершенствование всего организма человека.

Заключение. Наш организм состоит из воды на 80%, вода играет важную роль в жизни людей. Жизненно необходимые процессы организма происходят в водной среде организма, с самого зарождения жизни наш организм развивается в водной среде. Плавание уникальный вид физической деятельности. Большой плюс плавания состоит в том, что оно фактически не имеет противопоказаний и побочных эффектов. Этому виду спорта обучают грудных детей с самого рождения, его также рекомендуют беременным и пожилым людям.

Плавание содействует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при плавании расходуется больше энергии .

Плавание – это идеальная тренировка. При полной безопасности для связок и суставов оно дает прекрасную нагрузку на мышцы и сердечно - сосудистую систему. Кроме того, многие исследования показывают, что это еще и хороший сжигатель калорий. Также особенно положительное

воздействие плавания оказывает на дыхательную систему, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей). Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Литература

1. Белиц-Гейтман С.В. Мы учимся плавать. - М.: Просвещение, 1987.

АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НАПАДАЮЩЕГО 1 ТЕМПА В ВОЛЕЙБОЛЕ

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

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

Введение: Волейбол (англ. *Volleyball* от *volley* – «удар с лёту» и *ball* – «мяч») – спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. В волейболе следующие позиции амплуа.

Либеро – игрок, который занимает данную позицию обычно ниже всех ростом, но это компенсируется его скоростью и реакцией. Ведь либеро выполняет защитные функции и может выйти на поле только на заднюю линию, чтобы принимать все мячи, которые летят в его сторону.

Диагональный – диагональный игрок выполняет полностью другие функции, чем либеро, это обусловлено тем, что его задачей является нападающий удар и мощная подача. Если при нападающем ударе диагональный прикладывает все силы чтобы забить мяч сквозь или мимо блока, то при подачах данного амплуа у соперников нет шансов. Обычно такие игроки в команде имеют рост от 2 метров.

Доигровщик – данных игроков также называют нападающими второго темпа. Они выполняют похожие функции с диагональным, но кроме его ударов он должен успевать принимать мячи, поэтому их считают универсальными. Качество приёма и доводки мячей в отличие от либеро сильно разнится, ведь доигровщик должен еще и успевать моментально нападать с краёв сетки.

Игрок первого темпа стоит под сеткой и никак не принимают мячи. Его основная задача это молниеносная атака, ведь таким игрокам не нужно

высоко прыгать чтобы забросить мяч соперникам. Игроки первого темпа атакуют с третьей зоны. Такие волейболисты кроме высокого роста, должны иметь хорошую реакцию чтобы успевать играть под довольно низкие мячи и иметь отличное исполнение нападающего удара, чтобы заработать очко.

Связующий, по мнению многих экспертов, именно этот амплуа и является самым сложным и главным в команде. Его считают «мозгом» в составе, так как он должен организовать связь между мячом и нападающим игроком.

Цель работы – анализ тактических действий нападающего первого темпа в волейболе.

Методы исследования: анализ научно методической литературы, интернет обзор логический и педагогический анализ.

Содержание. Нападающий удар игрока первого темпа выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. В зависимости от развития атаки, от действий команды и, в целом, игровой обстановки существуют различные методы выполнения нападающего удара. На практике широко распространено подразделение на такие основные группы: нападающие удары «в ходе» разбега и нападающие удары «с поворотом», при которых, в свою очередь, траектория полета мяча после удара находится под углом к направлению разбега игрока. Помимо того, выделяют обманные и боковые удары, удары «с переводом». Так это или нет, но подобное тактическое решение добавило проблем в игровой деятельности двух «темпов». Замены происходят 3-4 раза за партию. В игре центры находятся в среднем 3,7 минуты, а отдыхают в среднем 3 минуты. Диссонанс во времени на «работу» и «отдых» объясняется тем, что какую-то часть игры на площадке находятся оба центральных. В момент ухода с площадки частота сердечных сокращений (ЧСС) игрока составляла в среднем 112 ударов в минуту. Сравнительно низкая ЧСС объясняется тем, что наблюдаемый игрок перед уходом с площадки выполнял, зачастую, лишь подачу и никаких иных активных действий. Непосредственно перед возвращением на площадку показания пульса снижались до 96 ударов. Иными словами, налицо фактор определенного восстановления, а значит и каких-то смен в эмоциональном состоянии волейболиста.

Заключение. Таким образом, деятельность игрока первого темпа очень важна в процессе игровой деятельности. Но эти игроки очень быстро устают и поэтому их необходимо иметь в количестве 2 человек. Для игрока первого темпа нужен высокий рост, длинные руки, так как они еще являются центральными блокирующими.

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

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

Научный руководитель – Якубович С.К.,
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Олимпийские игры – это самые значимые соревнования для любого спортсмена, которые являются наивысшим достижением в спорте. Современные Олимпийские игры были возрождены Пьером де Кубертенем в 1896 г. Спортсмены [СССР](#) участвовали в [Олимпийских играх](#) с 1952 по 1988 гг., а в 1992 г. выступали под названием «сборная СНГ».

Содержание. С 1952 по 1988 гг. советские спортсмены приняли участие в 10 летних Олимпийских играх, за исключением Олимпийских игр 1984 г. в Лос-Анджелесе, по причине которой был ответ на бойкот американцами на Олимпиаде 1980 г. в Москве. В 1984 г. официальной причиной бойкота стал отказ организаторов гарантировать безопасность советских спортсменов [1].

В течение 40 лет спортсмены СССР успешно выступали на Олимпийских играх и завоевывали одно из призовых мест в общекомандном зачете. В 1952 г. СССР заняло 2 место; в 1956 г. – 1 место; в 1960 г. – 1 место; в 1964 г. – 2 место; в 1968 г. – 2 место; в 1972 г. – 1 место; в 1976 г. – 1 место; в 1980 г. – место; в 1988 г. – 1 место; в 1992 г. команда СНГ заняла 1 место.

Общее количество завоеванных медалей СССР на летних Олимпийских играх было следующим: в 1952 г. в Хельсинках было взято 22 золотых, 30 серебряных, 19 бронзовых медалей, участвовало 295 советских спортсменов; в 1956 г. в Мельбурне было взято 37 золотых, 29 серебряных, 32 бронзовых медалей, участвовало 283 советских спортсменов; в 1960 г. в Риме было взято 43 золотых, 29 серебряных, 31 бронзовых медалей, участвовало 284 советских спортсменов; в 1964 г. в Токио было взято 30 золотых, 31 серебряных, 35 бронзовых медалей, участвовало 319 советских спортсменов; в 1968 г. в Мехико было взято 29 золотых, 32 серебряных, 30 бронзовых медалей, участвовало 313 советских спортсменов; в 1972 г. в Мюнхене было взято 50 золотых, 27 серебряных, 22 бронзовых медалей, участвовало 373 советских спортсменов; в 1976 г. в Монреале было взято 49 золотых, 41 серебряных, 35 бронзовых медалей, участвовало 410 советских спортсменов; в 1980 г. в Москве было взято 80 золотых, 69 серебряных, 46 бронзовых медалей, участвовало 489 советских спортсменов [2].

В 1984 г. в Лос-Анджелесе СССР объявил об отказе выступления на Олимпиаде. Решение Политбюро ЦК КПСС во главе с Константином Черненко принято считать симметричным ответом на бойкот американцами московских игр – 1980 г. [3].

На летних Олимпийских играх 1988 г. в Сеуле было взято 55 золотых, 31 серебряных, 46 бронзовых медалей, участвовало 481 советских

спортсменов [2]; в 1992 г. в Барселоне было взято 45 золотых, 38 серебряных, 29 бронзовых медалей, участвовало 475 спортсменов команды СНГ [4].

В таблице приведен анализ участия советских спортсменов на летних Олимпийских играх [1–4].

Таблица – Анализ участия советских спортсменов на летних Олимпийских играх (1952–1988 (1992 гг.))

№ п/п	Год проведения	Порядковый номер ОИ	Страна/город	Медали			Общее командное место СССР
				Общее количество во наград/золото	Общее количество во наград/золото	Общее количество во наград/золото	
1	1952	XV	Финляндия/Хельсинки	СССР 76/40	США 71/22	Венгрия 42/16	2
2	1956	XVI	Австралия/Мельбурн	СССР 98/37	США 74/32	Австралия 35/13	1
3	1960	XVII	Италия/Рим	СССР 105/36	США 71/34	Италия 36/13	1
4	1964	XVIII	Япония/Токио	США 99/36	СССР 96/30	Япония 29/16	2
5	1968	XIX	Мексика/Мехико	США 107/45	СССР 91/29	Япония 25/11	2
6	1972	XX	ФРГ/Мюнхен	СССР 99/50	США 94/33	ГДР 66/20	1
7	1976	XXI	Канада/Монреаль	СССР 125/49	ГДР 90/40	США 94/34	1
8	1980	XXII	СССР/Москва	СССР 195/80	ГДР 126/47	Болгария 41/8	1
9	1984	XXIII	США/Лос-Анджелес	США 174/83	Румыния 53/20	ФРГ 59/17	–
10	1988	XXIV	Корея/Сеул	СССР 132/55	ГДР 102/37	США 94/36	1
11	1992	XXV	Испания/Барселона	СНГ 112/45	США 108/37	Германия 82/33	1

Как видно из таблицы, на всех Олимпийских играх, сборная команда СССР была в числе победителей или призеров. Причем результаты

выступления были весьма достойными. Так, можно отметить, что на 10 самых крупных международных стартах советскими спортсменами и спортсменами команды СНГ было завоевано 1010 и 112 наград разной пробы соответственно.

Общее же количество золотых медалей в копилке команды СССР составило 395, а также 45 наград высшей пробы команды СНГ, что составляет 39,1 % (39,2 %) от общего количества всех завоеванных наград.

Заключение. Таким образом, проведенный анализ показал, что в период с 1952 по 1988 гг. (1992 г. сборная команда СНГ) советские спортсмены приняли участие в 10 летних Олимпийских играх. На всех главных стартах четырехлетия советские спортсмены были в числе победителей или призеров. Общее количество первых мест (общекомандный зачет) составило семь, вторых – три (т. е. на всех летних Олимпийских играх советские спортсмены боролись за звание лучшей сборной команды).

Кроме того, стоит отметить, что количество участвовавших спортсменов от сборной команды СССР было от минимального 283 в Мельбурне (1956 г.) до максимального 489 на летних Олимпийских играх в Москве (1980 г.). Это говорит о количестве завоеванных лицензий в различных видах программ по видам спорта, а вместе с тем, свидетельствует об уровне и особенностях развития олимпийских видов спорта в СССР, о внимании руководства страны к таким масштабным спортивным мероприятиям.

Литература

1. Рассказы советских спортсменов, которые из-за бойкота пропустили Олимпиаду в Лос-Анджелесе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://meduza.io/feature/2017/12/07/v-1984-m-vedrami-upotreblyali-himiyu>. – Дата доступа: 05.11.2020.
2. СССР на Олимпийских играх [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>. – Дата доступа: 05.11.2020.
3. Почему СССР отказались от Олимпиады в США [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gazeta.ru/science/2019/05/08_a_12344035.shtml. – Дата доступа: 05.11.2020.
4. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.noc.by/olympic-games/belarus/statistics/1992/>. – Дата доступа: 05.11.2020.

ТРАВМАТИЗМ В ФУТБОЛЕ: ПОЗИТИВ И НЕГАТИВ

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

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

Введение. Футбол – спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время. Футбол является самой распространенной и популярной игрой в большинстве стран мира. Но распространенной проблемой в современном футболе является травматизм, который загубил карьеры многих перспективных футболистов [3].

Поскольку большинство игровых приемов игроков на футбольном поле выполняются на максимальных и около-максимальных скоростях с постоянным противоборством соперника, которые часто заканчиваются падением спортсменов, как нападающих, так и защитников, повышается риск травматизма. Чаще всего футболисты травмируются из-за недостаточного уровня: владения своим телом и координационной подготовленности [1].

Содержание. На основании испанской премьер лиги, в которой участвует 20 команд нами было проанализировано, что наиболее распространенными областями получения травм в футболе являются: стопа, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, бедренный сустав, пах, спина.

Многочисленные исследования показали, что почти все футболисты испанских команд получают травмы на протяжении сезона. Кроме того, в большинстве команд, как правило, имеются одна или две травмы на игрока за сезон. Среднее время отстранения от соревнований – 2-4 недели, а значит, нужно понимать, что некоторые ключевые игроки будут вынуждены выйти из игры на некоторое время в течение каждого сезона. Выявлены определенные закономерности повреждений. Голкиперы получают повреждения в результате контакта в 50% случаев, защитники - в 42% случаев. У полузащитников и нападающих наиболее часто травмы происходят во время бега, при падениях и ударах по мячу. Повреждения верхних конечностей, в основном, происходят вследствие падения на землю, тогда как в нижних конечностях контактные повреждения являются основным источником переломов и растяжений, особенно коленного сустава. Половина повреждений менисков и растяжений передней прямой мышцы обусловлена ударами по мячу. Повреждения мышц задней поверхности бедра чаще всего случаются во время ускорений. [4] Со временем футболисты научились избегать контактов на футбольном поле за счет применения различных финтов. Научно доказано, что большое значение имеет скорость футболистов, благодаря которой он «убегает» от контакта. Позитивные проявления травматизма связаны с тем, что через мелкий фол команда соперника сбивают темп игры, постоянный мелкий прессинг не даёт проявить себя ключевым футболистам, что зачастую положительно влияет на результат матча.

Стоит отметить, что современные правила игры в футбол нацелены на уменьшение травматизма. За нарушения правил игроки наказываются

штрафными ударами в ворота своей команды, а зачастую и 11-метровыми ударами. Современные судьи не жалеют жёлтых и красных карточек, которыми наказывают футболистов за особо грубые нарушения правил.

Заключение. Таким образом, чтобы сократить количество травм в футболе, нужно чтобы игроки всегда были под постоянным медицинским и тренерским контролем, основной задачей которых является совместная работа по укреплению мышечно-связочного аппарата с помощью тренировок на координацию, которые ведут к минимизации травматизма.

Для улучшения гибкости мышц часто применяются упражнения стретчинга, которые в то же время предотвращают повреждения, а также персональный стретчинг со специалистами. Важно подчеркнуть, что упражнения стретчинга и упражнения акробатического характера для мышц голени предупреждают и снижают возможность вывихов в голеностопных и коленных суставах.

Литература

1. Перепекин В.А «Восстановление работоспособности футболистов» / В.А Перепекин – Санкт Петербург, 2005. 29 с.
2. Черненко Е.Е., Сердюк Д.Г., Гурсева А.М. «Исследование эффективности использования упражнений акробатического характера футболистами различной квалификации» / Е.Е. Черненко, Д.Г. Сердюк, А.М. Гурсева – Запорожье, 2007 - 103 с.
3. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева – Москва, 2005 - 20 с.
4. Велитченко В.К. «Физкультура без травм» / В.К. Велитченко – Москва, 2006 - 56 с.
5. Макарова Г.А. «Спортивная медицина : учебник» / Г.А. Макарова - М.: Советский спорт 2003 г. – 243 с.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В УЧЕБНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Полейко Д.С. 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Вратарь – единственный человек, который способен повлиять на исход не одного матча, а серии. От его деятельности во многом зависит результат игры команды.

Все составляющие мастерства футболистов с наибольшей силой проявляются именно при борьбе перед воротами, и именно это предполагает от вратаря особых качеств. Вратарь должен быть атлетического телосложения, иметь высокий рост и обладать прыгучестью, что позволяет ему иметь особые преимущества при игре в штрафной площади, быть

активным, сильным, ловким, как акробат, уметь опередить соперника, остановить и поймать мяч в любом положении или отбить его кулаками.

Вратарь во время технической и тактической подготовки приобретает сложные приемы ведения борьбы, учится правильно выбирать тот или иной прием для успешного решения поставленной задачи и в зависимости от ситуации.

Цель работы – выявить наиболее эффективные технико-тактические приемы подготовки вратаря.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет обзор, педагогическое наблюдение.

Содержание. Структура технической подготовки меняется в зависимости от характера периода тренировки. В период фундаментальной подготовки техника игры голкипера повторяется по всем пунктам. Квалифицированные вратари долгий промежуток времени отрабатывают простейшие элементы техники. Затем они постепенно усложняют упражнения, переходя к наиболее сложным составляющим. В период фундаментальной подготовки футбольной команды «Рух» (зимой) занятия по технической подготовке проходят в зале, при хороших природных условиях проводятся на открытой площадке. В конце этого периода режим тренировки вратаря должен в полной мере соответствовать режиму тренировок в течение всего сезона. В ходе сезона желательно после общей разминки повторять (на протяжении 10-15 мин) в качестве специальной подготовки в легкой игровой форме, без особой концентрации внимания все элементы вратарской техники (от простейших до самых сложных). Каждый технический элемент выполнять не более 5-6 раз. После окончания специальной подготовки голкипер переходит к основной части тренировки, целью которой является разнообразная отработка некоторых элементов техники. Особое внимание уделяется отстающим компонентам техники и техническим приемам. Как правило, тренировка вратаря длится 1-1,5 ч. На каждой тренировке необходимо углубленно отрабатывать со стражем ворот 3-4 технических элемента. Каждое движение доводить до автоматизма, каждый раз стараясь устранять возникшие ошибки. Во время тренировки технического характера голкиперу также необходим отдых.

Насчет технической тренировки голкипера хотел бы заметить: как и упражнения из множества технической подготовки полевых игроков, она благоприятствует повышению тренированности и более качественному усвоению некоторых элементов тактики. Например, вратарь, вынужденный не раз отбивать мячи кулаком в прыжках, заметно преуспевает в прыгучести. Разумеется, такое совмещение не заменяет специальных целенаправленных занятий по физической и тактической подготовке.

Заключение. Исходя из всего вышесказанного, можно заключить, что с помощью полученных данных мы можем определить общий объём технико-тактических действий вратаря во время тренировок и применять их на практике.

Литература

1. Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. – М. : Просвещение, 2008. – 144 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. / Л.П. Матвеев. – СПб. : Издательство "Лань", 2003. – 160 с.
3. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. – Псков, 2003. – 256 с.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ

Полетило П.С., 4 курс, факультет физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Родин С.В., преподаватель

Введение. Волейбол – это вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд.

Целью моей работы анализировать выступление молодежной сборной по волейболу на чемпионате Европы. В работе применялись следующие методы исследования: анализ выступления молодежной сборной по волейболу на чемпионате Европы, интернет обзор, логический анализ.

Содержание Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Первого октября стартовал чемпионат среди девушек до 17 лет. Первый день выдался пораженным, они провели матч со сборной командой Румынии. Матч закончился со счетом 3:0 (12:25; 20:25; 7:25). Нашей команде не хватило стабильности в подаче, приеме и блоке.

Второго октября сборная девушек 17 лет провела второй матч на чемпионате Европы и потерпела поражение от сборной девушек России. Матч закончился со счетом 3:0 (25:11; 25:10; 25:16). Связка - это мозг команды. К сожалению, в этой игре, посмотреть полноценную связку нам не удалось.

Четвертого октября подопечные Геннадия Александровича обрадовали болельщиков своей победой над Польшей со счетом 3:1 (25:20; 28:26; 23:25; 25:22). Команды шли в плотную, но наши оказались более ловкими, точными в передачах и нападающих ударах.

Шестого октября девушки завершили свое выступление на чемпионате Европы. Они провели матч с Сербией. Матч закончился со счетом 3:0 (25:18; 25:16; 25:14). Перемещение по площадке и выбор места. Игроки должны занять такую позицию, при которой им хорошо будут видны партнеры и траектория движения мяча. Игроки должны быстро реагировать на необходимость смены места. Безусловно, такие проблемы в нашей команде, на жаль, присутствуют.

В игре очень важны индивидуальным тактическим действиям с мячом и без мяча. Перед подачей игрок должен решить каким способом и в каком направлении будет осуществляться подача. Выбор тактики передачи мяча. Игрок, принимающий мяч должен определить, сможет ли он произвести нападающий удар на сторону соперника, либо ему необходимо передать мяч партнеру по команде. Игрок должен четко определить высоту и траекторию передачи, просчитав при этом наилучший вариант для того, чтобы после передачи партнер смог выполнить нападающий удар и завершить блокирование. Игроки одной команды могут выполнить только две передачи подряд. Выбор тактики нападающего удара. Нападающий игрок должен хорошо владеть ударами и уметь выполнять не только силовые удары, а также разнообразные нападающие действия с целью переиграть соперника. подача и приём – главные компоненты волейбола. Хорошая грамотная подача затрудняет прием сопернику и увеличивает вероятность ошибки. Она запускает целую цепочку, которая позволяет подающей команде поставить грамотный блок и выстроить защиту. По сути, подача в волейболе – основное оружие любой команд. Высокая значимость приема подачи в волейболе объясняется тем, что ошибка на приеме – очко противнику практически без игры, а это нельзя допустить.

Заключение. Таким образом, наша команда заняла 8 место. Нашей команде не хватило стабильности в подаче, приеме и блоке. Несмотря на счёт, девушки показали красивую игру. Нашей команде есть куда расти и над чем работать, ведь задатки у них безусловно есть.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА В XXI В. СРЕДИ МУЖЧИН

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

Научный руководитель – Якубович С.К.,
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Баскетбол является одним из самых зрелищных видов спорта. Родиной баскетбола принято считать США. Игра была придумана в декабре 1891 г. в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, доктор Джеймс Нейсмит, придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины из-под персиков без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (отсюда название basket – корзина, ball – мяч). Поскольку баскетбол является очень популярным видом спорта, то в 1936 г. он был включен в программу Олимпийских игр, а годом ранее (1935 г.) состоялся первый чемпионат Европы.

В настоящее время существует множество баскетбольных лиг, сильнейшие из которых: Национальная баскетбольная ассоциация (НБА), испанская лига, турецкая лига, единая лига ВТБ (баскетбольные клубы Восточной и северной Европы).

По баскетболу, как и по многим видам командных спортивных игр, проводятся чемпионаты мира. Решение о проведении данного крупного спортивного форума среди мужчин было принято на конгрессе ФИБА во время Олимпийских игр 1948 г. в Лондоне. В 1950 г. в Аргентине состоялся первый чемпионат мира по баскетболу. В нем приняли участие 10 команд. Первым чемпионом мира стала сборная Аргентины, одержавшая победу над олимпийским чемпионом 1948 г. сборной США. В последующие годы с постоянной регулярностью проводится данный спортивный форум. Чемпионаты мира по баскетболу в XXI в. прошли в 2002, 2006, 2010, 2014, 2019 гг.

Содержание. Целью нашего исследования был анализ результатов выступления сильнейших сборных команд по баскетболу на чемпионатах мира в XXI в. среди мужчин (2002–2019 гг.). Результаты выступлений представлены в таблице [1-5].

Таблица – Анализ выступления сильнейших сборных команд по баскетболу на чемпионатах мира (2002–2019 гг., мужчины)

№ п/п	Год проведения	Страна/Город	Награды		
			Золото	Серебро	Бронза
1	2002	США/Индианаполис	Югославия	Аргентина	Германия
			Самый ценный игрок – Дирк Новицки (Германия)		
			Лучший игрок		
			Очки	Подборы	Передачи
			Дирк Новицки (Германия, 24)	Ричард Луго (Венесуэла, 12,2)	Карлос Арройо (Пуэрто-Рико, 4,8)
2	2006	Япония/Саппоро	Испания	Греция	США
			Самый ценный игрок – Пау Газоль (Испания)		
			Лучший игрок		
			Очки	Подборы	Передачи
			Яо Мин (Китай, 25,3)	Ричард Луго (Венесуэла, 11,4)	Хуан Игнасио Санчез (Аргентина, 5,8)
3	2010	Турция/Анкара	США	Турция	Литва
			Самый ценный игрок – Кевин Дюрэнт (США)		
			Лучший игрок		
			Очки	Подборы	Передачи
			Луис Скола (Аргентина, 27,1)	И Цзяньлянь (Китай, 10,2)	Пабло Приджиони (Аргентина, 6,4)
4	2014	Испания/Мадрид	США	Сербия	Франция
			Самый ценный игрок – Кайри Ирвинг (США)		
			Лучший игрок		
			Очки	Подборы	Передачи
			Хосе Хуан Бареа (Пуэрто-Рико, 22,0)	Эндрэй Блатч (Филиппины, 13,8)	Петтери Копонен (Финляндия, 5,8)
5	2019	Китай/Пекин	Испания	Аргентина	Франция
			Самый ценный игрок – Рики Рубио (Испания)		
			Лучший игрок		
			Очки	Подборы	Передачи
			Ра Гун А (Республика Корея, 23,0)	Ра Гун А (Республика Корея, 12,8)	Денис Шрёдер (Германия, 9,4)
Лучшая сборная					
	Очки	Подборы	Передачи		
	США (94,3)	США (41,6)	США/Испания (18,2)		
	Очки	Подборы	Передачи		
	США (104,6)	США (44,8)	США (20,4)		

	Очки	Подборы	Передачи
	Новая Зеландия (99,4)	США (43,6)	Сербия (25,9)

Как видно из таблицы, в XXI веке дважды чемпионами мира становились США и Испания. Наибольшее количество медалей у США, три: два золотые, одна бронзовая; Испания, две медали: золото; Аргентина, две медали: серебро; Франция, две: бронза. У остальных команд, которые входили в число сильнейших сборных, по одной медали: Югославия – золото; Греция, Турция, Сербия – серебро; Германия, Литва – бронза.

Кроме того, можно отметить Ричарда Луго (Венесуэла). Он становился лучшим игроком по подборам на двух чемпионатах мира. Еще игрок, который достоин внимания – игрок Республики Кореи Ра Гун А. Он на чемпионате мира в Китае (2019 г.) становился лучшим игроком в двух категориях: подборы и передачи. Что касается команд, то можно сказать, что сборная США в 2002, 2010 и 2014 гг. становилась лучшей сборной по очкам, подборам и передачам. Можно предположить эту взаимосвязь с тем, что игроки данной сборной являются участниками сильнейшей лиги (НБА).

Заключение. Таким образом, проведенный анализ позволил выявить, что сильнейшими сборными по баскетболу в XXI в. являются сборная США и сборная Испании. Это говорит об уровне развития данного вида спорта в представленных странах.

Следует отметить, что предстоящий чемпионат мира пройдет в трех странах: Индонезия, Япония, Филиппины (2023 г.). Это первый чемпионат, который состоится в нескольких странах. Ожидается, что в турнире примут участия 32 команды. Страны, в которых пройдет чемпионат автоматически квалифицируются на турнир. Остальные команды будут проходить отбор и «сражаться» за место в престижном спортивном форуме. Матчи пройдут на шести аренах в шести городах. Четыре из шести арен находятся на Филиппинах.

Литература

1. Чемпионат мира по баскетболу 2002 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/2002>. – Дата доступа: 04.11.2020.
2. Чемпионат мира по баскетболу 2006 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/2006>. – Дата доступа: 04.11.2020.
3. Чемпионат мира по баскетболу 2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/2010>. – Дата доступа: 04.11.2020.
4. Турнирная таблица – ЧМ–2014 (м) 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.championat.com/basketball/_bteam/tournament/999/table/. – Дата доступа: 04.11.2020.
5. Турнирная таблица – Кубок мира по баскетболу 2019 среди мужских команд [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.championat.com/basketball/_bteam/tournament/2507/table/. – Дата доступа: 04.11.2020.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ ПОЛУЗАЩИТНИКА

Прилипко Р.А., 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – Родин С.В., преподаватель

Введение. Многие специалисты отмечают, что в современном футболе полузащитник – это мозговой центр команды. Он участвует не только в оборонительных действиях, но и в наступлении, главным образом в роли организатора атаки. Поэтому хороший полузащитник должен уметь и нападать, и обороняться. В настоящее время разные тактические схемы предусматривают использование разного числа полузащитников, чаще всего – трех или четырех.

Цель работы – Целью работы было выявить основные функциональные обязанности полузащитника.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет обзор, логический и педагогический анализ.

Содержание. Центральный полузащитник, на которого возложены функции и игрока обороны, и организатора атак, то есть через которого строится вся игра команды, называется центральным опорным полузащитником. В советском футболе одними из лучших центральных опорных полузащитников были знаменитый игрок сборной СССР, московского «Динамо» и туринского «Ювентуса» Сергей Алейников и не менее знаменитый московский спартаковец Юрий Гаврилов.

При ведении обороны полузащитники, как и защитники, могут действовать по принципу персональной или зонной опеки. В первом случае полузащитник возьмёт на себя того игрока команды соперника, который действует в том же месте, что и он (например, правый крайний полузащитник играет против левого крайнего полузащитника команды соперника и т. д.). Можно сказать, что в ходе матча можно отступать от принципа персональной опеки и, как говорят футболисты, «играть зону»: это определяется спецификой сложившейся на поле в данный момент ситуации.

При игре в защите полузащитник должен руководствоваться следующим принципом: чем ближе к своим воротам идет игра, тем жестче и строже нужно играть против соперника. В этом случае полузащитник должен либо находиться как можно ближе к своему подопечному (в большинстве случаев), либо, действуя в другом месте (например, страхуя партнеров), не упускать противника из виду. Если же команда переходит в атаку, первая задача полузащитника – открыться и занять такую позицию, которая позволит ему вести активные наступательные действия.

Иногда бывают ситуации, когда у соперника на поле меньше полузащитников, чем у своей команды. В подобных случаях тренеры, как правило, освобождают одного полузащитника от ведения оборонительных действий, поручая играть в атаке. Фактически команда получает еще одного нападающего (он может действовать на месте оттянутого нападающего).

При переходе команды в атаку один из главных принципов полузащитника – своевременность действий. Еще раз напомним: именно игроки средней линии в большинстве случаев выступают в роли организатора атак. Как только мяч получил кто-то из полузащитников (особенно если это центральный опорный полузащитник, через которого строится вся игра команды), игроки линии атаки моментально активизируются и занимают те позиции на поле, которые, на их взгляд, окажутся наиболее опасными для соперника и, соответственно, перспективными для развития атаки. Но ведь игроки обороны противостоящей команды тоже не спят: они будут стремиться как можно быстрее «накрыть» нападающих соперника. Поэтому одну из ключевых ролей в организации наступательных действий играет умение полузащитника вовремя сделать нужный пас партнеру (нападающему или полузащитнику). Если в какой-то момент для приема мяча открылось сразу несколько партнеров, полузащитник должен безошибочно выбрать того из них, который находится в наилучшей для продолжения атаки позиции.

Если обострить игру с помощью передачи партнеру не получается, то полузащитник должен моментально принять иное решение: пройти какое-то расстояние с мячом, сделать навес в штрафную площадку, нанести издали удар по воротам и т. д.

Как уже отмечалось ранее, количество полузащитников в конкретном матче зависит от тактики команды. Обычно на поле играет два, три или четыре полузащитника.

Если тактика команды предусматривает наличие двух полузащитников, то они, помимо поддержания связи между игроками линии обороны и нападения, должны нейтрализовать в первую очередь фланговых полузащитников противостоящей команды. При этом на них возлагаются в равной степени как оборонительные, так и наступательные функции. Если мяч находится у соперника, то полузащитник должен занять такое место на поле, чтобы перехватить возможную передачу, направленную в сторону «подопечного» игрока (обычно неподалеку от него). При переходе же команды в атаку полузащитник должен как можно быстрее найти и занять свободное место на поле, а если он получит мяч – либо быстро передать его находящемуся в выгодной позиции партнеру, либо ударить по воротам. Иногда можно попытаться самостоятельно прорваться ближе к воротам противника, но при этом следует помнить, что потеря мяча игроком средней линии (как и защитником) может привести к моментальному развертыванию контратаки на свои ворота.

В большинстве случаев команды выходят на поле с тремя полузащитниками: двумя фланговыми и одним центральным. Правда, бывают и исключения. Например, «Ювентус» одно время выступал сразу с тремя центральными полузащитниками и совсем без крайних хавбеков, конструируя игру только в центре поля. Если команда намерена играть в атакующем стиле, то центральный полузащитник, как правило, больше

внимания уделяет участию в наступательных действиях. Он является ключевой фигурой в команде, поэтому должен обладать высокой техникой, выносливостью, умением быстро принимать единственно верные решения, а также сильным и точным ударом.

Если же команда действует «от обороны», то на центрального полузащитника возлагаются в основном оборонительные функции. Фактически он выступает в роли выдвинутого вперед дополнительного центрального защитника.

Если в команде четыре полузащитника, то два из них действуют на флангах, а еще два – в центре поля. При этом один из центральных полузащитников выступает в роли организатора атакующих действий, а второй может быть выдвинут либо на позицию «под нападающими», либо ближе к линии обороны (в зависимости от выбранной на игру тактики).

Заключение. Таким образом, анализ литературы, педагогический анализ позволили определить основные особенности полузащитника:

- уметь сосредотачиваться на выполнении задачи, быть сильными, быстрыми, выносливыми, технически и физически подготовленными;
- разнообразно играть головой и телом, умело вести и отдавать мяч; правильно выбирать место и оценивать обстановку;
- направлять атаку по наиболее выгодному пути точными, длинными и неожиданными передачами, быть привязываемыми, настойчиво преследовать противника до окончательного отражения атаки, хорошо бить по воротам и уметь далеко вбрасывать мяч.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ОВЛАДЕНИИ СПОСОБОВ ОТБОРА МЯЧА В ФУТБОЛЕ

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

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

Введение: Отбором мяча называют обязательный элемент обороны в футболе. Сопровождается он, как правило, прессингом и силовой борьбой. При мастерстве и грамотном расположении защитников по футбольному полю может быть достигнут в результате ошибки атакующей стороны. Обычно в первые моменты после утраты контроля над мячом в зоне противника, к завладению им приступают нападающие, если у них не получается, включаются полузащитники и защитники. Впрочем, многое зависит от грамотной оценки игровой ситуации, иногда бывает целесообразным сразу отойти ближе к своим воротам и защищаться.

Виды и приёмы отбора мяча в футболе:



Цель исследования – определить последовательность в овладении способов отбора мяча в футболе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет обзор, логический и педагогический анализ.

Анализ методической и специальной литературы позволил определить основные факторы, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

1. достаточный уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов;
2. совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры;
3. высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов;
4. высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры;
5. владение системой специальных знаний.

Содержание. Используя собственные знания игре в обороне и разобрав тренировки в детских юношеских школах, я сделал вывод, что большинство тренеров обучают футболистов овладению способов отбора мяча в футболе в данной последовательности:

1. Отбор толчком плеча. Футболист, сблизившись с соперником, накладывает на мяч свою стопу и толкает противника плечом. Возможен также толчок грудью. Осуществляется приём если игрок чужой команды

бежит навстречу или уже рядом. Другой вариант исполнения приёма, это когда игроки движутся в одну друг с другом сторону. Отбирающий ловким движением накладывает на мяч стопу. Туловище при этом нужно наклонить вперёд и оттолкнуть противника от ведомого им мяча своим плечом. Очень важно, чтобы не произошло толчка противника рукой. Это правилами категорически запрещается. Для чёткого выполнения приёма прижмите к туловищу ближайшую к сопернику руку и сравняйте свою скорость с его. Отталкивание следует проводить если соперник перенёс свой вес на дальнюю от отбирающего ступню ноги.

2. Плассировка. Собственно, это даже не приём, а техника защиты. Соперник с мячом удерживается на нужном для команды расстоянии. При возникновении благоприятного момента у него отбирают мяч одним из описанных выше приёмов. Главный плюс плассировки состоит в том, что игрока крайне сложно обыграть один на один. Он не вырывается вперёд, постоянно преграждает мячу путь к воротам своей команды.

3. Отбор с выпадом. Перемещаясь в направлении мяча, игрок совершает выпад, ударяет по нему либо заграждает путь. Используется, как правило, при обходе противником игрока с левой или правой сторон. Для овладения трудно достигаемыми мячами отбирающему приходится садиться в полушпагат и шпагат.

4. Отбор с прыжком. Когда соперник отпускает мяч далеко от себя, игрок, уловив благоприятную возможность, прыжком вперёд выбивает его. Применяется приём и когда соперник останавливается, а мяч продолжает движение. Оптимальная позиция при таком приёме – сбоку от игрока.

5. Игра на опережение. Игрок с мячом не успевает даже коснуться мяча. Для успешного выполнения отбирающий должен быть под выгодным углом как к сопернику, так и к мячу, иначе следить за своим игроком и ключевыми зонами не получится. После отбора мяча у команды появляются отличные шансы сразу же перейти в контратаку и ударить по воротам. Однако в случае неудачного исполнения приёма полную свободу в вашей зоне получит соперник.

6. Отбор подкатом. Проводят сзади противника или сбоку. Отбирающий, падая выбрасывает ноги вперёд, скользит по покрытию поля, заграждает мячу путь или меняет ногой его траекторию. Приём сложный, легко нарушить правила или промахнуться при ударе. Тем не менее используется очень часто т. к. при грамотном исполнении позволяет выбить мяч у игрока, находящегося на 1-2 метра впереди отбирающего или заблокировать удар, когда у соперника имеется преимущество во времени и есть свободное пространство.

Заключение: Проанализировав методические источники и пообщавшись с тренерами из брестского ЦОРа, я сделал вывод, что последовательность в овладение отбора мяча в футболе зависит от физической и технико-тактической подготовленности футболиста. Эффективность результативности вышеизложенной методики обучения

техническим приемам во взаимодействии с тактическими действиями может показать только соревновательная деятельность. И, как главный и заключительный этап подготовки к соревнованиям, необходимо включить в учебно-тренировочный процесс учебные двусторонние игры с использованием в них различных элементов.

ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПУЛЬСОМЕТРА (Polar H10)

Пуляк И.П. 2 курс магистратуры, факультет физического воспитания (БрГУ им. А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Панько С.В.**
доктор медицинских наук, профессор

Введение. Для построения высокоэффективной тренировки и питания спортсмена на современной этапе развития спорта используются монитор сердечного ритма (пульсометр). Пульсометр является неотъемлемой частью в прогрессировании и контроле результатов спортсмена, а также состояния его здоровья, в особенности состояния работы сердца. Пульсометр – это измерительный прибор (датчик), который определяют частоту сердечных сокращений. Пульсометр работает с различными приложениями на компьютере или смартфоне, которые позволяют сохранять результаты тренировок, проследить затраченные калории при различных тренировочных нагрузках. Использование монитора сердечного ритма позволяет достаточно точно рассчитать количество затраченных ккал спортсменом (человеком) во время тренировки, а также если необходимо то и в течение дня. Полученные данные о затраченных ккал в сутки позволят спортсмену, его тренеру или врачу-диетологу, правильно составить рацион питания.

Содержание. Роль пульсометра в построении тренировки и рациона питания спортсмена. Пульсометр решает следующие задачи:

- помогает поддерживать нужное значение пульса;
- измеряет количество сожженных калорий;
- контролирует работу сердца и нагрузку;
- помогает получать данные о тренировке и анализировать процесс тренировочного цикла спортсмена, т.е. сравнивать результаты тренировок и адаптивность к нагрузке при помощи анализа затрат коллорийности и данных ЧСС.

Целью исследования является проанализировать особенности в питании спортсменов различных видов спорта благодаря использованию датчика сердечного ритма (пульсометра).

Для подсчета затраченной энергии и разработке рациона питания спортсменов необходимо:

1. Пульсометр(Polar H10);

2. Необходимо скачать приложение Polar Beat в Google Play или AppStore. Интернет ссылка через компьютер :<https://play.google.com/store/apps/details?id=fi.polar.beat&hl=ru&gl=US>.

3. Ввести в приложении параметры спортсмена, а именно пол, возраст, рост и вес.

4. Согласно эксплуатации пульсометра надеть его и сопрячь через Bluetooth со смартфоном или другим девайсом.

5. После всех вышеперечисленных действий, можно начать использовать пульсометр для подсчета затраченных калорий во время всей жизнедеятельности спортсмена в течении дня (тренировка, отдых, вождение авто, сон и т.д.). На основании полученных данных составить рацион питания.

Проанализируем питание футболистов. Для исследования было проанализированы данные 3-ех спортсменов (таблица 1).

Данные	Спортсмен №1	Спортсмен №2	Спортсмен №3
Возраст	22 года	25 лет	23 года
Вес	73 кг	75 кг	76 кг
Рост	179 см	182	185
Затраченные ккал в течение дня	3424	3385	3604

У спортсменов 4 разовое питание рассчитанное при помощи полученных данных с пульсометра. На основании этого составлялся дневной рацион питания спортсменов. Рацион питания основан на таких принципах как:

- нахождение веса спортсмена в пределах нормы индекса массы тела;
- рацион питания должен соответствовать целям спортсмена и его организма;
- содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, макро и микро-нутриентов для полноценного восстановления организма спортсмена и поддержания его здоровья [1];
- соответствовать режиму дня спортсмена и др.

Целью питания спортсменов-футболистов является поддержание на одном уровне веса, а также получение достаточного уровня белков, жиров, углеводов, макро- и микро-нутриентов для поддержания опорно-двигательного аппарата спортсменов, мышц и здоровья в целом [2].

Проанализируем питание спортсменов бодибилдеров. Было проанализировано питание 3 спортсменов бодибилдеров (таблица 2).

Данные	Спортсмен №1	Спортсмен №2	Спортсмен №3
Возраст	26 года	23 лет	32 года
Вес	96 кг	102 кг	83 кг
Рост	180 см	184	180
Затраченные ккал в течение дня	3982	3060	3701

Согласно полученных данных у атлетов 6-7 разовое питание. Максимальный перерыв между приемами пищи не превышает 3 часов. Рацион питания спортсменов составлялся на основании данных, полученных благодаря пульсометру.

Можно выделить ряд особенностей в построении рациона бодибилдера:

- частота приема пищи.. Обычному человеку, который не стремится стать больше, достаточно питаться трижды в день. Культуристу такой распорядок не подходит, поскольку большие паузы между приемами пищи создают дефицит нутриентов. Ему необходимо есть с перерывами, составляющими не больше 3 часов, то есть придерживаться пятиразового или шестиразового питания в сутки.

- калорийность пищи. Основополагающий принцип построения хорошей мышечной массы заключается в том, что необходимо всегда четко знать то, сколько калорий потребляется в сутки.

- тщательно выверенное соотношение нутриентов (белков, жиров и углеводов), а также калорийность рациона [3].

Заключение. Рассмотрев рационы питания спортсменов футболистов и бодибилдеров можно сделать выводы:

- частота рациона питания бодибилдеров превышает частоту рациона футболистов;

- целью рациона бодибилдеров заключается в том, что *энергетическая ценность поступающей пищи всегда должна превышать количество сжигаемых калорий*. Так как это позволяет нарастить мышечную массу спортсмена-бодибилдера.

- рацион бодибилдеров является более калорийным, чем у футболистов. Это связано в первую очередь с весом спортсменов, а также с целью набора массы тела.

- у футболистов главной целью является постоянное поддержание тела в одном весе.

- рацион питания должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, макро и микро-нутриентов для полноценного восстановления организма спортсмена и поддержания его здоровья.

Литература

1. Шутова Т.Н. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Везеницын, Н.А. Сидоренко // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Матер. IV междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016. – С. 595–600.
2. Назаренко Л.И. Основы рационального питания / Л.И. Назаренко – Санкт-Петербург, 2015 – 65 с.
3. Михайлов С.С. Биохимия двигательной деятельности / С.С. Михайлов – М., 2015 г. – 225 с.

АНАЛИЗ ИГРЫ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ КОМАНДЫ БОЦОР ЗА СЕЗОН 2020

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

Научный руководитель – Якубович С.К.,
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. В современном футболе полузащитники играют важную роль. Многие специалисты отмечают, что в футболе полузащитник – это мозговой центр команды. Он участвует не только в оборонительных действиях, но и в нападении, главным образом в роли организатора атаки. Поэтому хороший полузащитник должен уметь и нападать, и обороняться.

В настоящее время разные тактические схемы предусматривают использование разного числа полузащитников, чаще всего трех или четырех. А поскольку полузащитник действует главным образом в середине поля, у него есть возможность встречаться рвущегося к воротам соперника далеко от своей штрафной зоны. В этой роли полузащитники являются эшелонем обороны. В то же время именно в середине поля зарождается большинство атак и от того насколько грамотно полузащитник умеет распределять мячи, отдавать первый пас, и, вообще, организовывать атаку, во многом зависит результативность команды.

Содержание. Цель работы – анализ действий игроков средней линии команды «БОЦОР» сезона 2020. В исследовании были поставлены следующие задачи: 1. Рассмотреть кадровый состав команды «БОЦОР» сезона 2020. 2. Выявить эффективность действий полузащитников.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, математико-статистический анализ.

Сезон 2020 года «БОЦОР» начал под руководством главного тренера Барановой А.С. «БОЦОР» использует тактическую схему 4–5–1, где центральные полузащитники действуют ассиметрично. Левый центральный полузащитник: Пушкарь или Домин. Правый центральный полузащитник Яцушкевич. Опорный полузащитник Козлова. Левый полузащитник Марчик, правый Сидорчук. *Нападающий:* Наумович или Ланкевич. Сидорчук может сыграть на позиции правого нападающего или защитника. Марчик может сыграть на позиции левого нападающего, защитника.

Замены. Чаще всего выполняется замена крайних полузащитников. Замены не изменяют тактическое построение или стиль игры.

Особенности стиля игры. Команду отличает быстрота как при переходе из обороны в атаку, так и в оборону при потере мяча. Атаки команда развивает преимущественно по центру. Характерна игра в быстрый пас в 1–2 касания и использование забросов в штрафную в завершающей стадии атаки. В обороне «БОЦОР» действует проактивно – применяют

высокий прессинг как в начале позиционных атак соперника, так и при потере мяча в атаке.

Атака. Позиционное нападение, особенности первой стадии атаки.

В первой стадии позиционного нападения наблюдаются следующие позиции и маневры игроков: один центральный полузащитник (чаще всего тот, который играет левее от опорного) открывается в районе центрального круга; второй центральный полузащитник открывается выше – старается найти пространство за линией полузащиты соперника; крайние защитники располагаются широко на флангах, в районе центральной линии. Полузащитники первоначально открываются в зоне на фланге, располагаясь ближе к бровке и создают альтернативное направление для развития атаки.

Варианты развития позиционного нападения.

1. Преимущественно стараются развивать атаку через центральных полузащитников с целью доставить мяч в опорную зону (центральную зону перед штрафной соперника). «БОЦОР» создает в данной зоне численное большинство за счет смещения крайних полузащитников, включения центрального полузащитника. Чаще всего атаки по центру развиваются через левого центрального полузащитника. Непосредственно сама Пушкарь выполняет пас в зону между линиями или через крайнего защитника. Большинство передач в данной зоне получает Наумович.

2. Длинный пас в зоны полузащитников. У команды характерны проблемы с выходом из обороны при плотной игре соперника в центре поля. Как следствие, «БОЦОР» часто вынужден начинать атаки длинным пасом. И эти передачи фактически идут только на центрального нападающего. Длинный пас может выполнить как опорный полузащитник, так и любой центральный защитник. При потере мяча в атаке также сразу переходят многочисленной группой в отбор. «БОЦОР» быстро создает компактность в зоне мяча, что позволяет применять коллективный отбор.

Статистика. В сезоне 2020 команда сыграла 19 игр из 21, из которых побед – 0, ничьих – 0, поражений – 19. Пропущено 109 мячей, забитых – 2 (забили Марчик – левый полузащитник, Климчук – правый полузащитник). В средней линии команды «БОЦОР» за сезон сыграло в общем 10 человек, максимально времени сыграно у следующих игроков: Марчик – 1799 мин, Яцушкевич – 1755 мин, Пушкарь – 1620 мин, Сидорчук – 1539 мин, Козлова – 1464 мин [1].

Заключение. На основании проведенного анализа действия игроков команды «БОЦОР» в сезоне 2020 было выявлено, что игроки средней линии выполняют достаточно большой объем работы при организации защиты и атакующих действий. Следовательно, игроки линии полузащиты команды «БОЦОР» в проведенных матчах не всегда соответствовали своему прямому назначению. В связи с этим образовывались разрывы между линией защиты и атаки, что привело к негативному результату. Для того чтобы повысить качество игры линии полузащиты, на наш взгляд, нужно уделять больше

времени в тренировочном процессе качеству средних, длинных передач и развитию специальных физических качеств.

Литература

1. Женская высшая лига [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://championship.abff.by/female/tournaments/1/?tournamentId=11>. – Дата доступа: 05.11.2020.

ПРОБЛЕМА ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ В СПОРТЕ

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

Научный руководитель – Вольский, Д.И.

преподаватель, магистр педагогических наук



Введение. Проблема перетренированности спортсменов привлекает внимание специалистов уже долгое время. Ещё с середины прошлого столетия она рассматривалась как «спортивная болезнь», которая может принимать разные формы, отличаться обширной симптоматикой и являться следствием ряда факторов, связанных с несоответствием тренировочных воздействий приспособительным возможностям организма спортсмена, психическими факторами, хроническими заболеваниями, нерациональным питанием.

Методы исследования. Метод опроса, наблюдения, изучения и анализ литературы.

Результаты и их обсуждения. Среди студентов 2 курса было проведено исследование, где предполагалось выяснить, сталкивались ли студенты с данной проблемой, а именно перетренированностью в ходе занятия спортом. Данное исследование было проведено в форме опроса. Так было опрошено 30 студентов 2 курса, где по результатам исследования было определено, что 17 (56,6%) студентов сталкивались с данной проблемой.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что данная проблема является распространенной и актуальной, даже на уровне студенческого занятия спортом.

Содержание. Термин «спортивная болезнь» впервые был предложен австрийским специалистом в области спортивной медицины Л. Прокопом в 1956 г. на Всемирном конгрессе по спортивной медицине. В отечественной литературе подобная патология определялась как «перетренированность», а в ряде стран Запада, в частности в США, как «физическое истощение». В дальнейшем в мировой специальной литературе утвердился термин «перетренированность» [1].

Перетренированность — это накопление тренировочного и/или не тренировочного стресса, приводящее к долговременному снижению работоспособности при наличии или отсутствии соответствующих физиологических и психологических признаков и симптомов плохой

адаптации, в силу которой восстановление работоспособности может занять несколько недель или месяцев.

Явление перетренированности может наглядно проявляться в эффекторных органах (сердце, печень, двигательный аппарат и др.), несущих избыточную нагрузку в тренировочном процессе. В видах спорта, связанных с выносливостью и большим объемом работы, вовлекающей аэробную и анаэробную лактатную системы энергообеспечения, перетренированность сопровождается гиперфункцией сердца и избыточной функцией симпатoadреналовой, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой систем, что обуславливает гемодинамическую перегрузку сердца, его хроническое перенапряжение, в основе которого чаще всего лежат дистрофические изменения миокарда. Сопутствующими проявлениями перетренированности могут быть спортивные травмы, депрессия, повышенная восприимчивость к инфекциям. Это патологическое состояние, проявляющееся в нарушении достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной подготовленности, оптимального взаимоотношения между корой головного мозга и нижележащими отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами.

Считается, что среди спортсменов высшей квалификации в любой момент времени 7-20 % находятся в состоянии перетренированности. Особенно часто она развивается у спортсменов, тренирующихся ежедневно по 4-6 ч в течение многих месяцев, что характерно для таких видов спорта, как плавание, велосипедный спорт, триатлон, гребля, лыжные гонки, биатлон и др. Вероятность перетренированности возрастает по мере интенсификации тренировочного процесса и роста квалификации. В частности, у спортсменов высокого класса, специализирующихся в тяжелой атлетике, перетренированность была отмечена в 30 % случаев, в скоростно-силовых видах легкой атлетики – в 18,4 %. Она проявлялась в снижении работоспособности, быстрой утомляемости, раздражительности, нарушении сна, астении, иногда депрессии, неприятных ощущениях в области сердца, головных болях, повышении или понижении артериального давления [1].

Следует отметить, что факторы, лежащие в основе перетренированности, тесно связаны со спецификой вида спорта и преимущественной направленностью тренировочного процесса. В разных видах спорта перетренированность проявляется в отношении тех функциональных систем, которые в течение длительного времени подвергались эксплуатации. В этой связи перетренированность, например, бегунов-спринтеров и бегунов-стайеров проявляется в разных морфофункциональных и психологических характеристиках. Однако во всех случаях важнейшим критерием будет снижение работоспособности в тренировочной и соревновательной деятельности.

Профилактика перетренированности предусматривает регулярный контроль динамики спортивных, физиологических, биохимических,

иммунологических, психологических переменных, устранение или смягчение воздействия многочисленных факторов риска, приводящих к напряжению [1].

Важным средством профилактики перенапряжения и перетренированности в тренировочном процессе является ориентация на субъективные восприятия спортсменом оптимальной величины нагрузок, их интенсивности, режима работы и отдыха. Давление на атлетов со стороны тренера, стремление добиться от них выполнения тренировочных планов без учета их ощущений, существенно снижает качество тренировки.

Закключение. Во избежание возникновения перетренированности специалистам, работающим как с юными, так и зрелыми спортсменами, необходимо четко следить за их тренировочным процессом, а также обращать внимание и на другие факторы, связанные с личной жизнью спортсменов.

Литература

1. Перетренированность у спортсменов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://athleticbody.ru/peretrenirovanost.html> . — Дата доступа: 31.10.2020

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРОВОГО В КОМАНДЕ СБОРНОЙ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Научный руководитель – **Якубович С.К.**, старший преподаватель

Введение. Игровая деятельность в баскетболе представляет собой целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических действий, физических и психических компонентов подготовленности спортсменов в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций.

Вместе с тем, баскетбол отличает достаточно высокий динамизм, постоянное чередование оборонительных и наступательных действий, частое переключение игроков от одних двигательных действий к другим, вариативность скорости, перемещений, задействование большинства всех мышечных групп и другие важные составляющие учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Достижение результата в игре носит ступенчатый и множественный характер, что требует от играющих многократного выполнения игровых действий в различных сочетаниях и с различной очередностью [1].

Так как баскетбол относится к командным спортивным играм, то здесь важную роль играет сотрудничество между партнерами, взаимодействие игроков. С учетом главной цели команды – победить, в командах происходит разделение игроков по функциям (амплуа): защитники, форварды и центровой [2].

Центровой – самый высокий и мощный игрок в команде. Главными его задачами являются: борьба за подбор на своем и чужом щитах, набор очков из-под кольца, а также с линии штрафных. Благодаря своим атлетическим данным, а также выполняемым функциям центровой представляет собой значительную ценность для команды.

Содержание. Целью настоящей работы явилось изучение эффективности действий центрального в регулярном чемпионате Республики Беларусь по баскетболу.

В работе применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы, интернет обзор;
- методы математической статистики.

Основным центровой команды сборной Брестской области участвующей в чемпионате Республики Беларусь является Дмитрий Швед. В среднем за матч на площадке он проводит 24 минуты. За 5 игр, проведенных в чемпионате, в среднем он набрал 10,3 очка, выполнил 8 подборов, 1 передачу, эффективность составляет 12,5 %.

Набирая в среднем 10,3 очка за матч, в рейтинге лучших бомбардиров мужского чемпионата Республики Беларусь Дмитрий Швед занимает 37 место.

За матч в среднем он выполняет 8 подборов, из которых 3,4 в нападении и 4,6 в защите. В рейтинге лучших подбирающих игроков занимает 10 строчку.

За 5 сыгранных матчей с ближней и средней дистанции выбросил 7,8 бросков, цели достигли 4,3, процент попаданий составляет 54,8. Дальних бросков в среднем выбрасывает 1,8, цели достигли 0,3, процент попаданий составляет 14,3. Процент попаданий со штрафной линии составляет 57,1.

Пик по набору очков приходится на первую и вторую четверть матча, после перерыва происходит спад.

За первую четверть в среднем набирает 4,5 очка, за вторую четверть 3,3 очка, третью 1,5, четвертую 1 очко.

Резервный центровой команды Михаил Рогашук в среднем за матч на площадке проводит 27 минут. При этом в среднем набирает 6,3 очка, 6,9 подборов из которых 5,6 в защите и 1,3 в нападении, 1,6 результативная передача, эффективность составляет 10,1 %.

Процент попаданий с ближней и средней дистанции составляет 42,6, с трехочковой линии процент попаданий 0, с линии штрафного броска процент попаданий составляет 50. Пик по набору очков приходится на первую и третью четверть. За первую четверть Михаил Рогашук в среднем набирает по 2 очка, за вторую 1,1, за третью четверть 2 очка, за четвертую 1,1 очко [3].

Дмитрий Швед заслуженно является стартовым центровой в своей команде, проводя на площадке в среднем 24 минуты, показывая неплохую статистику, что позволяет команде бороться за выход в плей-офф чемпионата.

Заключение. Таким образом, изучив эффективность действий центрового в регулярном чемпионате Республики Беларусь по баскетболу, можно сделать вывод, что Дмитрий Швед является наиболее эффективным и результативным в сравнении с Михаилом Рогашуком. На наш взгляд, используя статистические данные, выбор главного тренера команды является верным.

Литература

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2004. – 336 с.
2. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков] ; под. ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 520 с.
3. Сборная Брестской области. Статистика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://belarus.basketball>. – Дата доступа: 04.11.2020.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МАССАЖ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Черняк В.А., Непевная А.Н., 3 курс, психолого-педагогический факультет(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Шмолик С.П.,** старший преподаватель

Введение. В современном обществе сколиоз в большей части распространён среди лиц подросткового возраста. Анализ специализированной литературы позволяет констатировать, что основными факторами являются длительные и утомительные перегрузки спинных мышц. Важным профилактическим мероприятием среди обучающихся считается необходимость растолкования, а также распространения лечебной физкультуры, чтобы избежать заболевания на ранних стадиях.

Целью изучения данной темы является: выявление значения лечебной физкультуры и массажа как средства лечения сколиоза.

Содержание. Лечебная физкультура считается наиболее результативным, основным способом лечения сколиоза на первых стадиях. Однако результат проявляется только лишь при соблюдении определенных правил и постоянном использовании физических упражнений. Нагрузка должна быть оптимальной, а также подходящей к возможностям человека.

Анализ литературы по лечебной физической культуре позволил определить определенные правила, которые позволяют приобрести наилучший результат, а также избежать нежелательных травм и последствий:

1. Перед началом необходимо выполнить разминку, чтобы разогреть и растянуть мышцы.
2. Все без исключения упражнения должны выполняться медленно.

3. Курс занятий обязан определить лечащий врач, который осведомлен о стадии развития вашего сколиоза и может подобрать подходящие виды упражнений. При искривлении первой и второй стадии имеется своя комплексная программа упражнений, содействующая укреплению как мышц спины, так и мышц живота и возвращению позвоночника в правильное положение.

Нами было проведено анкетирование студентов психолого-педагогического факультета 1-3 курсов, у которых на основании медицинского осмотра диагностировано такое заболевание как сколиоз. Респондентам было предложено написать основные упражнения, которые они выполняют для профилактики своего заболевания. Так, наиболее частыми упражнениями являются следующие упражнения:

1. Лежа на спине – тянем пятки вперед и вниз, голову назад и вверх. Не поднимаем руки. Медленно тянемся, фиксируем положение несколько секунд и расслабляемся.

2. Лежа на спине – поднимаем ноги и делаем движения, которые напоминают езду на велосипеде.

3. Лежа на спине – вертикальные горизонтальные махи ногами. Махи выполняются над полом.

4. Сгибаем руки в локтях, кладем их на плечи и выполняем вращательные движения ими только в обратную сторону. Дыхание равномерное, амплитуда маленькая.

5. Раздвигаем руки в сторону и в таком положении выполняем приседания: присели на носочки, задержались в таком положении на пару секунд. Поднимаемся на носочках, возвращаемся в начальное положение.

Кроме того, многие студенты отметили, что в лечении сколиоза ими используются элементы массажа.

Заключение. Систематическое выполнения студентами упражнений лечебной физкультуры, а также массажа в большинстве случаев, по мнению студентов, приводит к улучшению состояния обучающихся. Это позволяет еще раз выделить значимость подобных ключевых способов лечения сколиоза, а также значимость соблюдения абсолютно всех правил при их применении.

Литература

1. Лечебная физкультура, комплексы упражнений, массаж, правила. Электронный ресурс-режим доступа <https://kray-promo.ru/pozvonochnik/lfk-i-massazh-pri-skolioze-pozvonochnika/>

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

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

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

Введение. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются: условия и образ жизни, генетические факторы, состояние окружающей среды, здравоохранение. Исследования, проведенные в 1980 г. в США, показали, что удельный вес факторов, влияющих на здоровье, различен. Так, влияние условий и образа жизни составило 50-55 %, состояние окружающей среды – 20-25 %, генетические факторы – 15-20 %, здравоохранение – 10-15% [1].

Содержание. Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни [2]. Здоровье рассматривается в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о его неупорядоченности и хаотичности [3]. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, недосыпание, недостаточная двигательная активность, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение, употребление алкоголя и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение 4-5 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

К сожалению, многие студенты не соблюдают самых простых, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Вредные привычки – курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков – оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, а также сокращают продолжительность жизни. Отказ от вредных привычек, и прежде всего отказ от курения как самой часто встречающейся пагубной привычки – это еще один важный шаг на пути к собственному здоровью.

При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты: угарный газ (СО), деготь и различные смолы, этилен, изопрен, бензопирен, сероводород, аммиак, формальдегид, синильная кислота, радиоактивный полоний-210, ионы тяжелых металлов (свинца, висмута, ртути, кадмия, кобальта и др.), сильнодействующий яд и наркотик — никотин и другие вещества. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. При курении ядовитые вещества, образующиеся при сгорании табака, через легкие попадают в кровь и вместе с кровью – в ткани всех внутренних органов и систем организма. Во всем мире никотин относится к

разрешенному наркотику, от него так же, как от героина и других тяжелых наркотиков развивается зависимость.

Исследованиями установлено, что при курении 20 % никотина остается в организме курящего, 25 % разрушается при сгорании табака, 5 % остается в окурке и 50 % уходит в окружающий воздух. Некурящие люди, организм которых не привык к никотину, болезненно реагируют на длительное пребывание в накуранных помещениях.

Курение значительно увеличивает риск смерти от рака легкого и других его локализаций, заболеваний сердца, инсульта, хронических респираторных заболеваний и другой патологии [4]. Во всем мире курение вызывает около 71% случаев рака легкого, 42% случаев хронических респираторных заболеваний и почти 10% случаев сердечно-сосудистых заболеваний. Во всем мире курение является причиной 12% смертей среди мужчин и 6% случаев смерти среди женщин. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевого пузыря, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень. Смертельная доза для взрослого человека (от 18 до 64 лет) содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу.

О вреде курения для окружающих становится известно все больше данных. Курящий вдыхает дым, который профильтрован табаком, содержащимся в сигарете, некурящий же вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот неотфильтрованный дым содержит в пятьдесят раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в пятьдесят раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.

По оценкам ВОЗ, из 300 смертей, которые регистрируют в Беларуси ежедневно, 14% возникли в результате употребления табака. На первом месте по смертности в результате курения – сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт и инсульт). На втором – рак. И это не только рак легких, а 28 локализаций раковых опухолей в том числе и рак мочевого пузыря, прямой кишки, предстательной железы и желудка. На третьем месте среди причин смертности, связанных с курением, – хроническая обструктивная болезнь легких.

Средний возраст начала курения среди 18–29-летних – 16 лет у юношей и 17 лет у девушек.

Нами было проведено исследование потребления табачных изделий среди учащейся молодежи. Всего было опрошено 95 респондентов в возрасте от 18 до 23 лет. Результаты свидетельствуют о наличии вредной привычки у 33% опрошенных, среди которых 10% – девушки. Однако число ежедневно курящих невелико, но существенно – курит каждый 7-й респондент (4%). Остальные респонденты (27%) курят эпизодически. Кроме того, 15% опрошенных отказались от этой вредной привычки при поступлении.

Важно отметить, что в последние годы в нашей стране приобрело большое распространение курение кальяна и электронных сигарет (е-курение, Вейпинг), особенно среди молодежи. Таким образом, из 95 респондентов 23 (24%) сказали, что пробовали или курят кальян; 43 респондента (45%) сказали, что пробовали или курят электронные сигареты.

Закключение. Курение сильнейшим образом подрывает здоровье человека, атакже является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части.

Отказ от курения имеет как краткосрочные, так и долгосрочные преимущества. Например, уже через 20 минут после отказа от сигарет нормализуется артериальное давление и частота сердечных сокращений. Через три-четыре недели улучшается работа сердечной системы в целом, а через девять месяцев улучшается работа легких, уменьшается одышка и кашель. Через год после отказа от курения в два раза уменьшается риск ишемической болезни сердца, через пять лет – риск инсульта снижается до риска тех, кто никогда не курил, через десять лет риск рака легких у тех, кто бросил курить, составляет 30–50% риска курильщика.

Литература

1. Глобальные факторы риска для здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/> Дата доступа: 20.10.2020 г
2. World Health Organization. (2006). Constitution of the World Health Organization – Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006. (Устав ВОЗ) [Электронный ресурс]. Режим доступа – https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf Дата доступа: 20.10.2020 г
3. Дунай, В. И. Курение в студенческой среде: мотивация, уровень никотиновой зависимости и психологические особенности / В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко // Медицинский журнал. - 2015. - № 3. - С. 59-61
4. Костюченков, В. Н. Вредные привычки или здоровье - выбирайте сами / В. Н. Костюченков, Р. И. Захаренкова, В. Я. Легчаев. - Смоленск : Смядынь, 2001. – 232 с.

СЕКЦИЯ 3 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

СТУДЕНЧЕСКИЕ КОМАНДЫ КАК ТРАМПЛИН В БОЛЬШОЙ СПОРТ

Гладковский В.С., 2 курс, географический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Белорусская ассоциация студенческого спорта является добровольным объединением учреждений среднего специального образования и высшего образования Республики Беларусь, коммерческих и (или) некоммерческих организаций, в том числе общественных объединений, занимающихся развитием и популяризацией студенческого спорта как одного из направлений государственной политики. Инициатором создания БАСС выступил Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь. Свою историю начинает с 8 ноября 2020 года.

В настоящее время в состав членов БАСС входят 51 ВУЗ, 28 ССУЗов и (БРСМ), представители которых принимают решение по вопросам деятельности ассоциации на общем собрании БАСС. Белорусская ассоциация студенческого спорта также проводит Республиканскую Универсиаду в которой соревнуются все ВУЗы, входящие в БАСС, страны.

Эта конференция будет посвящена именно студенческим командам в национальных чемпионатах Беларуси, так как студенческие команды в большинстве своём любительские, не считая команды из национальных чемпионатов.

Содержание. Футбол. В настоящее время в национальных первенствах белорусские университеты представляют 3 команды: Энергетик-БГУ(Д1), Ошмяны-БГУФК(Д2), БГУ(Д3).

«Энергетик-БГУ», пожалуй, самая успешная студенческая команда. Клуб позиционирует себя как «трамплин для студентов в большой спорт». Сейчас Энергетик-БГУ самая «молодая» команда Высшей лиги. Свою историю команда берёт ещё с конца 90-х. Но к сожалению, сейчас команда к студенческому спорту не относится, так как от студенческой команды осталась только приставка «БГУ», футбольное прозвище «студенты» и основной упор на молодых футболистов.

ФК «БГУ» – это местный Атлетик Бильбао, можно сказать, огромный шаг в продвижении студенческого футбола. Клуб берёт свою историю с 2011 года, но до этого он был любительским. Это уникальный проект, в котором основная ставка исключительно на студентов, которые в большинстве своём любители. Команда не ставит каких-либо задач, главная цель—продвижение своих игроков в Первую и Высшую лигу. По итогам сезона 2020 Второй лиги команда заняла 15 место из 20. «Единственный, может быть громко сказано, но таких проектов, чтобы именно студенты-любители ВУЗа заявили во

Вторую лигу в таком роде только мы одни и это посыл развитию студенческого спорта» – Алексей Фурса, главный тренер ФК «БГУ».

Баскетбол. В баскетболе университеты представляют «Импульс-БГУИР» и «БДУ-Цмокі».

«Импульс-БГУИР» имеет огромную и богатую историю. Среди игроков команды во времена СССР здесь играл Иван Едешко – олимпийский чемпион Мюнхена(1972), чемпион мира, Европы и СССР, обладатель кубка европейских чемпионов. Именно он отдал пас на последних секундах в решающем броске на олимпиаде в Мюнхене. Здесь учатся и играют лучшие игроки молодёжной сборной Беларуси. Если подытоживать, то Импульс-БГУИР – лучшая мужская студенческая команда Беларуси по баскетболу.

Невозможно не отметить женскую баскетбольную команду «БДУ-Цмокі», которая во второй год существования взяли серебрянные медали кубка Беларуси! «БДУ-Цмокі» является первой в системе высшего образования страны профессиональной командой ВУЗа и спортивного учреждения. «БДУ-Цмокі» создана для развития профессионального студенческого спорта и поэтому основной ее состав – это студентки БГУ.

Заключение. В заключении хочется сказать, что студенческие команды и в целом студенческий спорт является неотъемлемой частью всего спорта. В Беларуси, как и в многих странах, студенческий спорт является основой в области спорта. Не зря студенческий спорт является резервом национальных сборных.

Если оценивать достижения студенческих команд в национальных чемпионатах то наибольших успехов были достигнуты баскетбольными командами. Баскетбол – самый успешный студенческий вид спорта в национальных чемпионатах Беларуси. К примеру женская команда «БДУ-Цмокі» на второй год своего существования уже борется с лучшими командами Беларуси и проигрывает только в финале. Из мужских команд выделить можно только «Импульс-БГУИР» – крепкая команда с огромнейшей историей и такой же сильной командой.

Подытоживая хотелось бы побольше именно студенческих команд в национальных чемпионатах, так как для молодых ребят это бесценный опыт и возможность зарекомендовать себя на высоком уровне. Но также следует учитывать тот фактор, что далеко не каждый университет может заявить команду в национальный чемпионат из-за того, что команду нужно содержать, то есть ещё дополнительные расходы.

Литература

1. БАСС—белорусская ассоциация студенческого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportbass.by/>, 3.11.2020
2. ФК БГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/bsufotballteam>, 3.11.2020

3. Белорусский Государственный Университет Информатики и Радиоэлектроники [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bsuir.by/ru/news/>, 3.11.2020.

ЧИРЛИДИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

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

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

Введение. Чирлидинг – новый вид спорта, модный и зрелищный, одновременно включающий в себя современные танцы с элементами гимнастики, акробатики и хореографии, а также не имеет требований к специальной подготовке и телосложению. Благодаря данному направлению в которое входит 4 дисциплины (танцы, гимнастика, хореография и акробатика) можно получить разностороннее обучение в одном месте. Чирлидингом 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 стремления к успеху! Некоторые из знаменитостей, занимавшиеся в прошлом чирлидингом: Мадонна, Пола Абдул, Рональд Рейган, Франклин Рузвельт, Дуайт Эйзенхауэр, Джордж Буш младший, Мэрил Стрип, Стив Мартин, Кэмерон Диаз, Майкл Дуглас, Джейми Ли Кертис, Сэмюэл Л. Джексон, Джимми Стюарт.

Чирлидинг вызывает интерес у современной молодёжи (в основном у девушек), поэтому данная тема в контексте исследования актуальна.

Цель исследования: выявление интереса к занятиям по чирлидингу.

Методы исследования: опрос, анкетирование, обработка результатов.

Содержание. На сегодняшний день во всех жизненных сферах произошли существенные изменения, которые связаны с использованием компьютера. Увеличилось количество профессий, в которых используется труд оператора. Эти профессии требуют от человека большого внимания, умения выполнять сложные и точные движения, быстро ориентироваться и переключаться от одних действий к другим. Вместе с тем, во многих современных профессиях требуется проявление таких двигательных качеств как: выносливость, сила, быстрота, ловкость. Увеличились требования к концентрации и распределению внимания, оперативной памяти и мышлению, скоростью приема и переработки информации, развитию волевых качеств.

Одним из направлений работы по формированию у учащихся ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности. Одной из форм обеспечения такой активности и дополнительным средством оздоровления учащихся выступают факультативные занятия. В настоящее время чирлидинг приобретает все

большую популярность во всем мире, как вид двигательной активности, способствующий гармоничному развитию личности. В чирлидинге как виде спорта, спортивное мастерство, подразумевает демонстрацию технически правильной формы движений. Кроме того, спортсменам необходимо показать проявление физических качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости и амплитуды движений.

Опрос проходил на базе Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Исследование проводилось с целью выявления интереса к занятиям чирлидинга. В опросе принимали участие студенты 2 курса в количестве 50-ти человек социально-педагогического факультета. Никто из участников ранее не имел опыта в занятиях по чирлидингу.

Анкетирование проводилось среди девушек в возрасте от 17 до 20 лет с разными группами здоровья, разной физической и функциональной подготовленности.

Вопросы анкеты с ответами представлены в тексте:

1. Знакомы ли Вы с видом спорта – чирлидинг?
– 100% ответили, что знакомы;
2. Считаете ли Вы этот вид спорта полезным для здоровья, необходимым для физического и гармоничного развития учащихся?
– 100% ответили, что считают;
3. В чем заключается полезность чирлидинга?
– 23 % учащихся решили, что чирлидинг помогает найти преданных и верных друзей;
– 10% отметили, что чирлидинг развивает хорошую гибкость;
– 53% заметили, что с помощью чирлидинга, занимающиеся приобретают навыки здорового образа жизни.
4. Как Вы думаете, могут ли мальчики заниматься этим видом спорта?
– 80% говорят, что могут;
– 20% говорят, что не могут.
5. Каким видом спорта увлекаетесь Вы?
– танцы, 16% опрошенных;
– баскетбол, 27% опрошенных;
– фитнес, 43% опрошенных
6. Хотели ли бы вы заниматься чирлидингом?
– 55% хотели бы заниматься;
– 33% затруднились ответить;
– 22% не хотели бы заниматься.

Заключение. Проведенное исследование позволяет утверждать: во-первых, чирлидинг – отличное средство укрепления здоровья; во-вторых, формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности, дисциплинирует, расширяет круг общения;

в-третьих, занятия этим видом спорта являются одной из инновационных форм в системе внеклассной работы. Данное направление активно развивается в нашей стране как в виде спортивно-секционных, так и самостоятельных занятий студентов.

Литература

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Нарчук К.Д. 2 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Вольский Д.И.**
преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Значимость трудности развития физиологического состояния студента определена тем, что низкая результативность нынешних лечебно-профилактических мероприятий, стремительное увеличение количества заболевших студентов, спад уровня их физической подготовленности требуют разработки новых технологий, нацеленных на профилактику, а также на надзор за состоянием здоровья молодежи. Назрела потребность создания новых научно-методических оснований эффективной региональной системы мониторинга физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи. Анализ литературных источников по теме выявил, что проблема значимости физической культуры и спорта в становлении личности в последнее время актуализируется всё больше и больше, данной теме выделяется колоссальное внимание. Исследователи фиксируют, что в нынешнее время место физической культуры и спорта в становлении личности по своей актуальности обязано занимать самую значимую позицию в системе факторов, оказывающих большое влияние на её развитие [2].

При исследовании данной темы использовались следующие методы: системный и структурно-функциональный метод, абстрагирование, обобщение, индукция, анализ и некоторые другие частно-научные методы.

Содержание. На сегодняшний день физическая культура и спорт потеряли свои позиции в вопросах воспитания молодых людей, чего нельзя сказать о других сферах жизни общества. Однако, как считают другие специалисты, физическая культура и спорт, бесспорно, остаются самыми влиятельными формами, определяющими гармоничное развитие и становление личности в молодом возрасте. Снижение уровня влиятельности физической культуры и спорта в жизни молодого человека обычно происходит по многим причинам, к которым в самую первую очередь нужно отнести дефицит должной государственной поддержки системы физического

воспитания и спорта, а также взаимодействие с устаревшими программами, формами и методами физкультурного образования, которые не вызывают у молодых людей большого интереса. В нынешнее время тяжело рассуждать о каких-либо резких изменениях в сфере физического воспитания молодого поколения в основном потому, что эта проблема видится не такой важной, как должна быть, и не требующей, по мнению многих руководящих структур, незамедлительного решения. В произведённой работе Л.Б. Кофманом, В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном «Концепции физического воспитания детей и подростков» в основание базовой физической культуры личности внесены [4] знания, способы двигательной деятельности (циклические и ациклические локомоции; перемещение предметов в пространстве и др.), способы физкультурно-оздоровительной деятельности (выполнение утренних упражнений, спортивной тренировки и др.) [1], способы спортивной деятельности. Авторы исключили из своего основного посыла физической культуры как здоровье и физическое развитие, так и двигательные (координационные и кондиционные) способности. Е.В. Конева и Н.Н. Почечура [3] подчёркивают в содержании физической культуры личности следующие элементы: мотивационно-ценностный (потребности, качества, знания, умения, навыки, приобретенные в процессе образования и жизнедеятельности) и практико-деятельностный (судейская деятельность, инструкторская, познавательная, пропагандистская, ориентация на физическое самосовершенствование, здоровый образ жизни и саморазвитие).

Заключение. При попытке систематизировать компоненты физической культуры не соблюдается общий критерий: мотивационно-ценностный (потребности, мотивы, интересы, установки личности), операциональный (способности, качества, знания, умения, навыки, приобретенные в процессе образования и жизнедеятельности) и практико-деятельностный (познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская деятельность, а также ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни). Мотивационно-ценностный и операциональный компоненты являются элементами физической культуры личности, а практико-деятельностный компонент отражает единичные разновидности физической культуры как вида деятельности. Знания, умения и навыки представляют собой качественно различающиеся психические образования, несводимые друг к другу, а качества и способности отражают одно и то же – уровень двигательных возможностей человека. Ориентация на физическое самосовершенствование, скорее, может быть отнесена к мотивационному компоненту, нежели к практико-деятельностному. Можно сказать, что наиболее перспективным направлением совершенствования организации физического воспитания студентов младших курсов является предоставление относительной свободы в выборе видов профессионально-прикладной физической подготовки.

Литература

1. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М., 2005. – 237 с.
2. Ильин В.И. Физическая подготовка студентов в вузах. Научно-методические и организационные основы / В.И. Ильин. – М., 1998. – 149 с.
3. Конева Е.В., Почечура Н.Н. Теоретико-методологическое обоснование проблемы формирования физической культуры личности учащихся школ // Вестник Калининградского государственного университета. Серия: Социально-педагогические проблемы образования. – 2004. – Вып. 2. – С. 39–44.
4. Лях В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М., 1992. – 24 с.

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Хиль Э.Н. магистрант факультета физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Гандбол является одним из самых популярных видов спортивных игр в Брестской области и в нашей стране. Занятия гандболом развивают и совершенствуют у занимающихся основные физические, психические и социальные качества.

Изучение теоретической литературы и обобщение передового опыта организации и построения учебно-тренировочного процесса в современных условиях подготовки юных гандболистов позволили выделить одну из проблем управления – контроль физической подготовленности спортсменов [1, 3].

Анализ работ многих специалистов позволил сформировать состояние проблемы управления в гандболе на современном этапе, критически оценить положительный опыт и сформировать пути дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса. Одним из направлений которого является оптимизация средств и методов контроля путем использования специфических тестовых процедур и регистрируемых показателей.

В спортивной практике для получения достоверной и надежной информации используются разнообразные методы контроля:

- сбор мнений спортсменов и тренеров;
- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения в процессе тренировки и соревнований - определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.);
- тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов, медико-биологические измерения и др. [2, 3].

Содержание. Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных гандболистов на всех этапах становления их мастерства. Под педагогическим контролем в гандболе понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности учащихся.

Как свидетельствуют результаты многих исследований в области физической культуры и спорта, информативность отдельных тестов и регистрируемых контрольных показателей у юных спортсменов оказывается различной. Это положение можно объяснить тем, что в процессе возрастного развития и совершенствования физических кондиций юных гандболистов в течение времени изменяется, влияя тем самым на информированность контрольных показателей.

В условиях этапного управления основной задачей выступает оценка потенциальных возможностей спортсменов в детском возрасте, на этапе формирования групп начальной подготовки. Как известно, соответствующие способности детей обусловлены преимущественно генетическими факторами. Учитывая это, система контроля, ориентированная на оценку потенциальных возможностей детей с позиции требований гандбола, целесообразно формировать, используя те из показателей, которые характеризуют специальные способности детей, обусловленные преимущественно генетическим факторами.

В гандболе группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Делается упор на высокорослых детей. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. У девочек и мальчиков, у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс юных гандболистов.

Выводы. Объективная оценка уровня физической подготовленности юных гандболистов предполагает сопоставление демонстрируемым юными спортсменами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативным значением.

Контрольные испытания физической подготовленности у юных гандболистов проводятся по следующим тестам: бег 10м; бег 5 мин; бег 10 м «змейкой»; прыжок в длину; прыжок вверх; наклон вперед; подтягивание на перекладине.

Чтобы обеспечить рост спортивного мастерства гандболистам необходим на каждом возрастном этапе определенный уровень физической кондиции. В научно-методической литературе имеются данные о подготовленности игроков высокой квалификации, однако данных об особенностях физической подготовленности юных гандболистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах, в доступной нам научно-методической литературе представлено недостаточно. Поэтому тема

«Динамика уровня физической подготовленности юных гандболистов на разных этапах годового цикла подготовки», выбранная нами для исследования весьма актуальна.

Литература

1. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов физической культуры / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987.– 200 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 304 с.
3. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 60 с.

СЕКЦИЯ 4 ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МИОФАСЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТА

Волчок Е. А. 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. История возникновения методики начинается в Америке в 1981 году. При исследовании различных техник выполнения массажа и мануальной терапии, был разработан определенный метод влияния на миофасциальные структуры. В скором времени метод стал популярен не только среди специалистов мануальной терапии, но и фитнес-инструкторов. Для фитнеса разработана упрощенная схема. Ее можно выполнять самостоятельно.

Содержание. Часть слова «мио» обозначает мышечные ткани, «фасция» – это особый вид соединительной ткани, которым покрыты все органы, мышцы, нервы и сосуды.

У здоровых молодых людей мышцы и фасция работают сообща, прекрасно растягиваются и двигаются, не принося при этом никакого дискомфорта. С возрастом, физическими нагрузками и стрессами упругость фасции ухудшается. На теле могут появляться рубцы из-за сращения тканей с мышцами, что ухудшает кровоток в сосудах. Имеет возможность появиться хроническое состояние, характеризующееся формированием локальных уплотнений в мышечных тканях в виде болевых точек. Это раздражимость в мышце, влияющая на центральную нервную систему. В данном случае миофасциальный релиз устраняет болевые ощущения.

Фасция является своеобразной оболочкой мышц, и она помогает удерживать вместе мышечные волокна. Мышечная и соединительная ткань связаны теснейшим образом: расслабление или укорочение фасции воздействует на тонус мышц [1].

Положительный результат заметен после первого занятия. Постоянное выполнение упражнений дает такие результаты, как: подготовка мышц перед физической нагрузкой (растяжка), снятие мышечного напряжения, стимуляцию кровообращения, подвижность суставов улучшается, выпрямление осанки, ускорение восстановления поврежденных мышц, улучшает мозговое кровообращение, нормализует сон, укрепляет нервную систему, снижает вес и корректирует фигуру, повышает эластичность сосудистых стенок, укрепляет спортивную выносливость, выступает хорошей профилактикой переломов, вывихов, остеопороза, избавляет от головных болей, улучшает состояние кожи и выводит из организма токсины.

Выделяют две модели механизма воздействия миофасциального релиза на тело и мышцы:

1. Механическая модель:

Непосредственное воздействие давления или же растягивания мышц убирает в миофасциальных структурах естественный процесс, прочность перекрестных взаимосвязей между коллагеновыми волокнами соединительных тканей снижается. В итоге скольжение фасциальных слоев становится легче.

2. Нейрофизиологическая модель:

Расслабляющая методика стимулирует проприорецепторы. Они передают сигналы в мозговой центр по восходящим, чувствительным нервным волокнам. Поступающие ответные сигналы дают команду мышцам и фасциям о расслаблении [2].

Основная особенность методики заключается в совмещении разных техник:

1. Техника Graston.

Техника Грэстона считается формой мобилизации мягких тканей с помощью инструмента или дополненной формы (ASTM), которая позволяет практикующим врачам сделать лучше рубцовую ткань, ограничения фасции и диапазон движения. Теория, лежащая в основе этого метода IASTM, заключается в том, что при использовании инструмента для введения микротравмы в область чрезмерного рубцевания и/или фиброза мягких тканей может возникнуть воспалительная реакция. В исследовании авторы описывают, что «такое воспаление возобновляет процесс заживления, удаляя рубцовую ткань и ослабляя спайки, а также увеличивая приток крови и питательных веществ в поврежденную область и миграцию фибробластов» [3].

2. Выполнение с дополнительным оборудованием.

Упражнения выполняются при наличии специального оборудования. Основные виды спортивных атрибутов: роллеры, цилиндры, мячи, двойные мячи.

Принцип воздействия: чем больше площадь аппликатора, тем сильнее воздействие на мышцы и фасции. Большие аппликаторы воздействуют намного сильнее. Но более глубокое влияние оказывают атрибуты меньшей площади. Выбор должен основываться на том, какой результат необходимо получить.

Самый универсальный вид аппликаторов – роллеры. Они задействуются в 80% упражнений. Подходят для бытового применения. Выпускаются мягкие, твердые, стандартной жесткости, рифленые. При покупке следует ориентироваться на телосложение.

Для более локального воздействия подходят мячи. Их величина самая разная. Двойные мячи применяются для точечного влияния. [2]

3. Структурная интеграция (Рольфинг).

Данный способ представляет собой комплексный подход, направленный на осознание тела, включающий работу над осанкой, походкой, манерой сидеть, стилем общения.

Рольфинг включает в себя прямую работу с телом, позволяющую изменить состояние мышечных фасций, возобновить равновесие и эластичность. Работа с фасциями приводит к тому, что мягкие ткани суставов занимают естественное положение, суставы приобретают нормальную подвижность, а мышцы начинают сокращаться согласованнее.

Основной составляющей метода является глубокий массаж с помощью пальцев, суставов кисти и локтей, направленный на систематическое расслабление фасций, в течение десяти сеансов. Данный массаж может быть очень болезненным. Чем сильнее напряжение мышц, тем сильнее боль и тем больше необходимость в подобном манипулировании. Поскольку процедура рольфинга связана с болью и возможностью травмы, ее обязаны проводить лишь опытные специалисты [4].

4. Самостоятельный МФР.

МФР тренировка – это такое направленное воздействие на мышцы и их оболочку в виде комплекса специальных упражнений. Они сочетаются с самомассажем, надавливанием и растягиванием проблемных участков тела, в которых нарушено кровообращение, нарушен обмен веществ и питание клеток. В случае, когда мышцам сложно двигаться вдоль друг друга, это ведет к возникновению точек напряжения, называемых триггерами. МФР – это правильное выполнения упражнений. Болевой очаг распространяет натяжение и отдает болью по всему телу, так как мышцы и их оболочки являются составляющими сложного человеческого механизма. Поэтому так важно с помощью тренировок МФР воздействовать на триггерные точки и нормализовать функционирование мышц и фасции [5].

Заключение. Из этого следует, что миофасциальный релиз – это быстрое восстановление после интенсивной физической нагрузки и отличная профилактика травм. Преимущество методики в возможности его самостоятельного выполнения в условиях дома. Под руководством грамотного специалиста позволяет решить многие проблемы со здоровьем.

Продолжительность и качество нашей жизни зависит от нашего физического и умственного развития. И то, и другое очень тесно связано со здоровьем. Здоровье – это одна из наивысших ценностей человека. Поэтому миофасциальные технологии так важны для студента.

Литература

1. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Дата доступа: 19.10.2020.
2. Первый по ортопедии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://1poortopedii.ru/>. Дата доступа: 19.10.2020.
3. DRDERAMUS [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.drderamus.com/>. Дата доступа: 19.10.2020.
4. I HYPERLINK "Indbooks"ndbooks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://indbooks.in/ru/>. Дата доступа: 21.10.2020.
5. TopFitness [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vavilon34.ru/>. Дата доступа: 22.10.2020.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-РЕЗИНОК КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

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

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

Введение. В настоящее время люди в большинстве своём выбирают простоту, удобство, минимализм и, конечно, как ни в какие века ценят своё время и спешат провести его с пользой. Как же совместить быструю меняющуюся жизнь и желание тренироваться и быть в хорошей форме?

Содержание. Фитнес-резинка, или резинка для фитнеса – это простой и удобный спортивный инвентарь для занятий в зале или в домашних условиях, который обеспечивает дополнительную нагрузку для мышц.

Резинка для фитнеса представляет собой компактную эластичную ленту из специального материала в виде кольца. Нагрузка обеспечивается за счет сопротивления, которое возникает при растяжении резинки. Этот очень простой и доступный инвентарь невероятно функционален и эффективен!

Выполняя привычные упражнения, при использовании фитнес резинок, мышцы получают большую нагрузку. Во время занятий с фитнес-резинкой легко регулировать нагрузку за счет амплитуды растяжения. Кроме того, этот мини-эспандер не вредит скелетной мускулатуре и суставно-связочному аппарату.

Резинки имеют большое количество модификаций: фитнес-резинки, резиновые петли, эспандер-кольцо, мини-лента, эспандер для ног, mini band, resistance band, resistance loop.

От жесткости фитнес-резинки зависит уровень нагрузки. По уровню жесткости фитнес-резинки делятся на: мягкие, средние, жесткие, очень жесткие. Каждому уровню соответствует определенный цвет ленты, причем цветовой набор зависит от производителя.

Если приобретать фитнес-резинки, то стоит обращать внимание на целый комплект с различными уровнями жесткости. Это позволит постепенно увеличивать нагрузку, выполнять упражнения в соответствии с требуемой нагрузкой, выполнять упражнения одновременно на различные группы мышц.

Фитнес резинки имеют целый ряд преимуществ и плюсов:

– тренировки в абсолютно любом месте: фитнес-ленты занимают очень мало места. Это позволяет брать фитнес резинки с собой куда угодно и проводить свои тренировки в любом месте;

– выполнение упражнений с различным уровнем нагрузки: исходя из своих возможностей, использовать фитнес-ленты с различной жесткостью, что позволяет прорабатывать различные группы мышц с разной нагрузкой. Также вы можете надеть две ленты одновременно и усилить нагрузку на целевые мышцы;

– упражнения с резинками подойдут тем, кому противопоказаны нагрузки с дополнительным весом из-за нагрузки на позвоночник или проблемами с суставами;

– упражнения для всего тела: могут использоваться для всесторонней тренировки всего тела, которая задействует практически каждую основную группу мышц вашего тела;

– подходят для тренировок отдельных групп мышц;

Кроме того тренировка с использованием фитнес-резинок поможет повысить выносливость, гибкость, диапазон движения и многое другое.

Повышение выносливости – одно из преимуществ фитнес-резинок. Обычно под выносливостью мы понимаем, способность работать не утомляясь и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы, в нашем случае – в процессе выполнения тренировки.

Выносливость проявляется в двух основных формах:

– продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;

– скорости работоспособности при наступлении утомления.

Так же различают выносливость специальную и выносливость общую.

Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности. Проще говоря, если человек повысил свои аэробные способности (они являются основой общей выносливости) в одном виде деятельности (например, в беге), то улучшения скажутся и в другом – в езде на велосипеде, в лыжах, и т.д.

Общая выносливость это основа высокой физической работоспособности, которая необходима для успешной профессиональной деятельности.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов.

Чтобы развить и повысить свою выносливость с помощью фитнес-резинки, нужно придерживаться определённых положений:

- стоит выполнять классические базовые упражнения: приседания, выпады, разведения рук, используя резинки в исключительно силовом режиме в 3-5 повторениях в 4-5 рабочих подходах. Такой силовой цикл служит для укрепления связок, костей, и повышению силовых и мощностных показателей;

- подход «делай больше любой ценой» не применим в тренировках, уметь слушать своё тело и чувствовать его степень утомления;

- последовательно увеличивать количество повторений, затем подходов, по степени своего самочувствия;

- использовать новые упражнения на различные группы мышц с новой техникой;

- поэтапно увеличивать нагрузку. Использовать фитнес-резинки различной жесткости, либо использовать несколько фитнес-резинки при выполнении тренировки.

Эти указания помогут постепенно повысить выносливость, общее самочувствие, уровень физической подготовки.

Нами было проведено анонимное анкетирование студентов 2 курса социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина (50 человек) с целью получения информации о представлении их о нагрузках с использованием фитнес-резинки.

По итогам анкетирования выяснили, что у студентов сформировано представление о фитнес-резинках, они отдают им предпочтение и активно их используют. Анкетируемые отметили изменения организма в процессе тренировок с использованием фитнес-резинки. В частности, меньшая утомляемость при физической нагрузке, а следовательно развитие выносливости и развитие физических качеств.

Заключение. Таким образом, можно сделать заключение, что фитнес-резинка – отличный инвентарь для тренировок где угодно (дома, в зале, на улице), который можно взять с собой всегда и везде. Резинка может заменить поход в зал и помочь сэкономить время. С помощью фитнес-резинки возможно развить в себе множество физических качеств. Повышая выносливость улучшается самочувствие в течение дня, что сказывается на общей утомляемости в конце рабочего дня.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ И СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МЧС К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гурин А.А., Титовец А.Ф. 2 курс, факультет предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

(Университет гражданской защиты МЧС Беларуси)

Научный руководитель – Чумила Е.А.,
кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Для качественного выполнения поставленных задач, грамотного руководства и правильного выбора средств и методов для ликвидации ЧС специалистам-спасателям необходимо постоянно совершенствоваться. Это требует и своевременного преобразования системы подготовки обучающихся, от которой напрямую зависит уровень профессионального мастерства работников подразделений по чрезвычайным ситуациям в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

В настоящее время методика подготовки курсантов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси находится на этапе дальнейшего совершенствования и расширения научных представлений, применительно к профессионально-прикладной деятельности. В практическом аспекте это означает, что необходима такая подготовка будущих спасателей, которая бы надежно и максимально способствовала воспитанию физических и психологических качеств для обеспечения высокой работоспособности в условиях лимита времени, как это диктуют возникшие чрезвычайные ситуации, стихийные бедствия и пожары.

Содержание. Одним из основных направлений повышения эффективности профессионально-прикладной подготовки курсантов является изучение структуры профессиональной деятельности во взаимосвязи со структурой физической, технической и психологической подготовки [1].

Организация исследования состояла из 4 этапов: 1 этап – определение наиболее информативных и доступных показателей комплексного контроля профессиональной подготовленности обучающихся; 2 этап – определение исходного уровня физической подготовленности обучающихся третьего курса; 3 этап – выявление эффективности учебных занятий различной преимущественной направленности в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»; 4 этап – экспериментальное обоснование методики профессиональной подготовки курсантов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси с учетом требований, предъявляемых будущей профессиональной деятельностью.

С целью экспериментального исследования влияния учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» различной преимущественной направленности на уровень подготовленности обучающихся нами был проведен годичный формирующий педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие обучающиеся третьего курса факультета

предупреждения и ликвидации Университета гражданской защиты МЧС Беларуси.

Были сформированы две группы по пятнадцать человек. В группе «А», преимущественную направленность (примерно 80 %) времени учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» составляла комплексная физическая подготовка. В группе «Б» использовалась преимущественная направленность средств физического воспитания на совершенствование ведущих физических качеств (25 %) и целостное выполнение видов многоборья спасателей (50 %).

Проведенные экспериментальные исследования выявили, что наиболее эффективной является подготовка с преимущественной направленностью, которая использовалась в группе «Б», где по всем исследуемым параметрам наблюдались статистически значимые положительные изменения.

Применение методики построения образовательного процесса, направленной на развитие ведущих физических качеств и целостное выполнение видов многоборья спасателей, позволило курсантам экспериментальной группы за период эксперимента добиться преимущества перед курсантами контрольной группы.

В результатах тестов, характеризующих развитие основных двигательных способностей, в обеих группах отмечен достоверный прирост исследуемых показателей.

На основе проведенных исследований и последних научных данных в сфере физического воспитания, можно выделить три направления физической подготовки с отличительными особенностями влияния на результативность динамики физической, технической и психологической подготовленности в целом [2, 3, 4].

– комплексная подготовка способствует незначительному приросту результатов технической подготовленности, приводит к стабильным результатам при сдаче контрольных нормативов;

– преимущественная направленность на развитие отстающих физических качеств незначительно влияет на рост результатов профессиональной подготовленности;

– целостное выполнение упражнений многоборья спасателей значительно повышает уровень психологической и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Заключение. Проведенные предварительные исследования влияния учебных занятий различной преимущественной направленности установили, что наиболее эффективным подходом в физическом воспитании курсантов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси является физическая подготовка с направленностью на развитие ведущих физических качеств и целостное выполнение видов многоборья спасателей.

Литература

1. Юшкевич, Т. П. Обоснование необходимости совершенствования психологической и профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь / Т. П. Юшкевич, Е. А. Чумила // Мир спорта. – 2012. – С. 39–44.
2. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия/ С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск, 2002.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – СПб.; – М., 2004.
4. Пирогова, Е. А. Совершенствование физического состояние человека / Е. А. Пирогова. – Киев, 1989.

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ «КРОССФИТА»

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

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

Введение. В оптимизации содержания и организации физкультурного образования приоритетными являются направления связанные с применением таких форм и методов обучения, использование которых, с большей эффективностью, формируют ценностное отношение к средствам физической культуры [5,1].

Здоровье студенческой молодежи в педагогической литературе рассматривается как существенное объективное педагогическое условие эффективности образовательного процесса в вузе, во многом обуславливающее его качество. Основы современной системы физической культуры студенческой молодежи должны входить в общий процесс воспитания, который в сочетании с умственным развитием способствует гармоничному формированию развивающейся личности [2,3].

Студенты ВУЗов, в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки разделены на 3 группы: основную, подготовительную и специальную.

Студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, игры, не умеют, как правило, плавать и пр. А если в школах, где они учились, не было занятий на должном уровне, то их физическое и функциональное состояние совсем незавидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период происходит их обострение [4].

Цель работы – оценки состояния здоровья и отношения к занятиям физической культурой с использованием элементов «кроссфита» студентов различных факультетов БрГУ имени А.С. Пушкина.

Содержание. В ходе исследования был проведен опрос студентов БрГУ имени А.С. Пушкина, в частности исторического факультета. Респондентам был предложен анкетный опросник закрытого типа, включающий в свое содержание ряд вопросов с предлагаемыми вариантами ответов. Необходимо было выбрать тот вариант ответа, который наиболее полно соответствовал особенностям их отношений и реального поведения. Анкетированием были охвачены 40 студентов исторического факультета (20 девушек и 20 юношей), занимающихся два раза в неделю физической культурой. В анкете студентам был задан вопрос: «Знаете ли Вы что такое «кроссфит»? Какое отношение у Вас к предмету Физическая культура»? Они должны были выбрать один из шести предложенных вариантов ответа, которые соответствуют их мнению. Оказалось, что 30% опрошенных студентов знают про «кроссфит» из интернета и относятся к занятиям физической культурой как к «возможности разрядки», «снятию напряжения». 25% студентов слышали про «кроссфит» от знакомых, и что физическое воспитание является «необходимостью в жизни». Занимались физической культурой или «кроссфитом» «с желанием и интересом» – 20%. Каждый 7-ой студент отметил, что он относится к предмету «как к обязательным занятиям», 10% выбрали вариант «безразлично». Также результаты анкетирования показали, что большинство студентов оценили состояние своего здоровья на «хорошо». При этом девушки оценили состояние своего здоровья выше (90%), чем юноши (60%). Среди юношей каждый пятый студент оценил состояние своего здоровья как «удовлетворительное» и «плохое».

Установлено, что на момент исследования 70% студентов занимаются физической культурой «эпизодически» или «совсем не занимались», лишь 30% – «регулярно», где присутствовали элементы «кроссфита». Я полагаю, что такое положение дел является типичным для университета и связано с отношением студентов к данному предмету.

Выводы. Приведенные цифры свидетельствуют о недооценке студентами средств физической культуры и «кроссфита» в укреплении и улучшении здоровья, которое должно являться приоритетным в системе ценностей. В то же время, по моему мнению, студенты, занимающиеся физическими упражнениями переоценивают реальное состояние своего здоровья. На основании этого можно дать рекомендации к тому, что студентам нужно больше уделять внимание занятиям физической культурой с добавлением элементов «кроссфита» и более адекватно оценивать состояние своего здоровья. Сегодня «кроссфит» принял форму социального движения и распространился по всему миру в короткие сроки благодаря своей высокой технологичности, практичности и высокоэффективному подходу.

Литература

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский – Москва. 2004 – 268 с.
2. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко, – Учеб.пособие 2-е изд., перераб. и доп. – Мню: Веды, 2001. – 57 с.
3. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. –М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под.ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. Применение кроссфит тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки / Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. // Современные проблемы науки и образования. Пенза. Издательский Дом «Академия Естествознания», 2016. №3. С.277.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Гузаревич И.М. магистрант факультета физического воспитания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Исследования специалистов в области физической культуры и спорта свидетельствуют, что за последние годы наблюдается тенденция ухудшения здоровья студентов и снижения уровня их физической подготовленности.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь является важным документом в нашей стране, который был разработан с целью развития физической культуры и спорта, оздоровления и физического воспитания студенческой молодежи, формирования их здорового образа жизни. Студенты особое звено в составе населения, для которых необходимость сдачи нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса приобретает особое значение. Реализация государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в нашем вузе позволяет провести мониторинг, оценить и проанализировать показатели физической подготовленности студентов.

Содержание. Анализ результатов выполнения нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса позволяет констатировать следующее: физическая подготовленность большинства студентов имеет низкий уровень, что не позволяет им сдать нормативы данного комплекса.

В 2019/2020 учебном году было протестировано 37 студентов юношей первого курса УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» географического, биологического и физико-математического факультета. Тестирование обучающихся осуществлялось в начале первого семестра, испытуемым было 17–18 лет, по состоянию здоровья – основная медицинская группа.

Результаты контрольных испытаний показали, что показатели развития скоростных способностей студентов в контрольном испытании – «бег 30 м» позволили констатировать, что только 16,2 % студентов преодолели нормативный рубеж (уровень физической подготовленности – 9 и 10 баллов). Анализ показателей развития скоростно-силовых способностей юношей свидетельствует, что нормативные требования государственного физкультурно-оздоровительного комплекса в тестовом упражнении «прыжок в длину с места» сдали 10,8 % студентов. Результаты тестирования в контрольном тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» обучающихся свидетельствуют о низком уровне развития силовых способностей, только 8,1 % студентов выполнили нормативные требования государственного физкультурно-оздоровительного комплекса. Результаты контрольного норматива – «поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине за 1 мин» свидетельствуют о том, что только 5,4 % студентов сдали нормативные требования данного комплекса. Оценка показателей контрольного упражнения – «подтягивание на высокой перекладине» позволяет констатировать, что незначительном количестве выполнивших – 5,4 % студентов. Уровень развития координационных способностей у первокурсников при сдаче нормативных требований «челночный бег 4×9 м» показал, что 16,2 % студентов сдали нормативные требования государственного физкультурно-оздоровительного комплекса. Анализ показателей развития гибкости у студентов первого курса показал, что выполнение теста «наклона вперед из исходного положения сидя» не позволило ни одному студенту сдать нормативные требования. Показатели общей выносливости студентов позволяют констатировать низкий уровень и неготовность к сдаче нормативных требований.

Полученные результаты в исследовании показали проблемные стороны в развитии основных физических качеств у студенческой молодежи. Так, наиболее проблемным физическим качеством у юношей являются силовые, скоростно-силовые и общая выносливость.

Вывод. Все это требует поиска эффективных средств и методов для развития силовых способностей студентов к выполнению нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Анализ современной научно-методической литературы по развитию физических качеств позволил нам определить, применение кроссфита на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств. Так, исследования специалистов в области физической культуры показывают, что кроссфит как вид спорта имеет свои

характерные особенности: разносторонний характер воздействия на организм и на развитие специальных профессионально-важных качеств. Чередование движений и действий, часто изменяющиеся по интенсивности, разносторонности и продолжительности двигательная деятельность оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствует развитию и совершенствованию у студентов основных физических качеств [1, 2].

Однако остаются невыясненными закономерности влияния «кроссфита» на развитие силовых способностей студентов в выполнении нормативов данного комплекса, а также не представлена методика развития силовых способностей студентов на основе применения «кроссфита». Поэтому тема «Развитие силовых способностей студентов к выполнению нормативов ГФОК РБ на основе применения кроссфита», выбранная нами для исследования весьма актуальна.

Литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва : КНОРУС, 2017. – 300 с.
2. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва :Издательство Юрайт, 2018. – 246 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Костюк А.А., 1 курс, строительный факультет
(БрГТУ)

Научный руководитель – **Притульская Н.В.**, преподаватель

Цель работы: повышение эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.

Методы исследования: анализ и синтез данных научно-методической литературы, изучение и синтез практического опыта, информационные компьютерные технологии.

В современной действительности процесс физического воспитания (ФВ) на основе устаревших положений не решает проблему формирования физической культуры личности студента. В условиях информатизации образования подготовка конкурентоспособного, высококвалифицированного специалиста, с высоким уровнем физической подготовки, здоровья и способного к производительному труду возможна с помощью современных методик, основанных на современных достижениях информационных технологий (ИТ). Однако, имеющиеся разработки в области использования ИТ в образовательном процессе ФВ представлены в виде специализированных баз данных, мониторинга физического развития,

электронных версий учебных курсов, программ тестирования и др. Одной из причин незначительного использования ИТ является недостаточная разработанность методических и организационно-педагогических условий их введения в процесс ФВ.

Физическая культура направлена на всестороннее воспитание и развитие личности. Тем не менее устаревшие методы организации занятий не способствуют повышению развития у студентов активности в области физической культуры, образовательный процесс направлен в большей степени на показатели его физических качеств, характеризуемые контрольными нормативами, а не на формирование личности студента. Значительная часть преподавателей ориентирует студентов не на качественное формирование специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области физической культуры и сохранение здоровья, а на положительный результат зачета.

Одним из основных компонентов физического образования личности являются умения и знания в области физической культуры. Приобретение знаний значительным образом влияет на повышение физкультурной грамотности и образованности.

При большом объеме теоретического материала по предмету «Физическая культура», в учебном планировании на лекционные занятия отводится минимальное количество времени, в некоторых случаях они входят в практический раздел программы, что препятствует реализации целей теоретического и методического раздела в полном объеме.

Учебные занятия по физической культуре для большинства студентов являются единственной возможностью получить минимальную физическую нагрузку, которая составляет лишь 16 % от необходимой недельной двигательной активности. Два занятия в неделю не обеспечивают полноценную физическую подготовленность студентов, от 35 % до 65 % по отдельным физическим качествам (выносливость, скорость, реакция, сила) оцениваются как низкие, а именно эти качества определяют состояние физического здоровья и являются важными в жизнедеятельности человека.

К сожалению, у студентов снижается интерес к физическим упражнениям. Большая часть студентов посещают учебные занятия оттого, что необходимо получение зачета, это указывает на неосознанное значение физической культуры для их здоровья и будущего успеха в профессиональной деятельности и личной жизни.

Из этого следует, что, во-первых, нужно обеспечить студента необходимыми физическими и здоровье поддерживающими знаниями, воспитать потребность к физическим упражнениям, а во-вторых – повысить их физическую подготовленность. Выполнение данных условий обеспечивает психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности.

Решение вышеупомянутых проблем необходимо для преобразования процесса по физическому воспитанию, новых подходов в обучении, в

использовании ИТ для освоения студентами теоретического, методического и практического разделов дисциплины по физической культуре. Обучение не является полноценным без регулярного и объективного контроля усваиваемого студентами материала, применения полученных навыков.

Введение информационной системы вызвало за собой создание электронных платформ, информационных ресурсов, обслуживающих технологий.

Литература

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // ТиПФК, – 1991. – № 7. – С. 37.
2. Кириллов Ю.И., Закирова А.Р. Инновационные технологии в учебном процессе УрГУПС // Инновационный транспорт. – 2014. – № 2 (12). – С. 65–71.
3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.
4. Марчук С.А. Модель системы информационной поддержки психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1: URL: <http://www.science-education.ru/121-19201> (дата обращения: 20.05.2015).
5. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2012. – Т. 2, № 2 (39). – С. 178–182.

КОННЫЙ СПОРТ И ИППОТЕРАПИЯ

Кудрейко В. А., Бронз А. Ю. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическую культуру рассматривают как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры [1].

Спорт – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное

средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Содержание. При проведении социального опроса среди студентов 3 курса психолого-педагогического факультета выяснилось, что 63% опрошенных хотели бы попробовать себя в конном спорте. Однако когда-либо ездили на лошади всего 10% студентов.

Конный спорт – обобщающее понятие, под которым понимаются различные способы езды, виды соревнований, спортивных игр и упражнений с использованием верховой езды и участием лошадей.

Международной федерацией конного спорта официально признаются следующие виды конного спорта: выездка, конкур, троеборье, рейнинг, драйвинг, дистанционные конные пробеги, вольтижировка. В официальную классификацию не входят следующие виды шоу-соревнований: дамская езда, джитовка, конное поло и байге. Также, вопреки распространённому заблуждению, бега и скачки являются не конным спортом, а испытаниями лошадей.

Конный спорт впервые был включён в программу летних Олимпийских игр в 1900 году. Начиная с V Олимпиады в Стокгольме, конный спорт присутствует на всех летних Олимпийских играх [2].

Множество положительных моментов, благодаря которым следует заниматься таким видом спорта, не исключают того, что конный спорт вреден при некоторых случаях и даже противопоказан, а именно: для сердечников и гипертоников, поскольку во время езды повышается артериальное давление; может спровоцировать обострение заболеваний паховой области и органов малого таза, если таковые имеются; при варикозе и тромбозе, и для тех, кто пережил инсульт, из-за постоянной тряски; стоит отложить занятия конным спортом при беременности, поскольку основная нагрузка идёт на мышцы живота и поясницу.

Издавна люди заметили, что у человека после контакта с лошадьми значительно улучшается здоровье. Современная медицина во всем мире широко использует такой метод лечения и реабилитации, как иппотерапия. Термин «иппотерапия», или лечебная верховая езда, происходит от греческого «hippos» – лошадь, и означает физиотерапевтическое лечение, основанное на нейрофизиологии. Тренеры считают, что иппотерапия

держится «на трех китах»: не навредить, найти индивидуальный подход и соблюдать технику безопасности.

Выполняя различные упражнения верхом, основанные на естественных движениях, взрослый или ребенок может и не догадываться о том, что лечится. Кроме того, этот метод безмедикаментозный, он не имеет побочных эффектов. Однако важнейшим элементом иппотерапии и колоссальной движущей силой в достижении положительного результата является, несомненно, сильная личная мотивация человека к занятиям, желание проводить больше времени рядом со своим любимцем, познать окружающий мир с его помощью [3].

Когда человек сидит верхом на лошади, в движение приходят практически все мышцы организма, даже те, которые не задействованы в повседневной жизни. Мышцы лошади не только передают колебания человеку, но и массируют его. Причем температура лошади на полтора-два градуса выше, получается своеобразный «массаж с подогревом» – интенсивный, глубокий, и в то же время щадящий. Благодаря движениям лошади, занимающийся обучается держать равновесие, знакомится с возможностями своего тела, развивает уверенность в себе и самостоятельность.

Лечебная верховая езда рекомендуется людям всех возрастов. Ее можно назначать выздоравливающим, когда допустима лишь самая незначительная физическая нагрузка. Ее можно порекомендовать при заболеваниях, обусловленных малоподвижным образом жизни. В хирургии лечебная верховая езда успешно используется для восстановления способности к передвижению после несчастных случаев и тяжелых операций. В неврологической и психиатрической практике верховая езда показана при лечении аутизма, некоторых форм шизофрении, олигофрении, синдрома Дауна, а также рассеянного склероза, различных депрессий, неврозов, слабоумия, алкоголизма, наркомании, для облегчения социальной адаптации. Прекрасный эффект оказывает верховая езда при многих хронических гинекологических заболеваниях за счет улучшения кровоснабжения органов малого таза и укрепления мышц живота.

Иппотерапия имеет свои правила, среди которых: занятия проводятся без седла и не чаще двух-трех раз в неделю; перед занятиями необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, все упражнения должны быть разработаны с учетом индивидуальных особенностей и конкретных заболеваний человека; нельзя заниматься иппотерапией на рыси. Требования предъявляются и к лошади: у нее должна быть широкая, ровная и мягкая спина, а шаг спокойный, равный биологическому ритму человека. В иппотерапии может работать только физически и психологически здоровая лошадь женского пола, которая жеребилась.

Сегодня приобщиться к конному спорту не составляет труда. К примеру, рассмотрим условия для занятий верховой ездой в Бресте. Государственное учебно-спортивное учреждение «Брестский областной

центр олимпийского резерва по конному спорту» обеспечивает профессиональный учебно-тренировочный процесс, оказывает следующие виды платных услуг: обучение верховой езде; катание на лошадях; ознакомление с конно-спортивным комплексом. Начальное обучение верховой езде, а также прогулки в лес и поле можно получить в конных клубах «Успех» (д. Каменица-Жировецкая), «Лошадемания» (д. Щебрин), «Pegas» (д. Клейники); в конно-спортивных клубах «Максимэль» (д. Каменица-Жировецкая), «Белая Русь» (д. Клейники).

Заключение. Занятия конным спортом и иппотерапия будут очень полезны в жизни студента. Регулярные занятия верховой ездой и тесное общение с лошадьми не просто укрепляют тело, но и оказывают значительный оздоравливающий эффект, способствуют здоровому образу жизни.

Литература

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Конный спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82>. – Дата доступа: 03.10.2020
3. Что такое иппотерапия? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moghorse.by/chto-takoe-ippoterapiya-ili-lichebnaya-verhovaya-ezda.html>. – Дата доступа: 03.10.2020

ВЛИЯНИЕ КОННОГО СПОРТА НА ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

Нестерова Ю.М. 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Сулейманова М.И.**
старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. Лечебный эффект от взаимодействия с лошадью известен очень давно причем не обязательно ездить верхом, достаточно просто постоять рядом с лошадью, погладить ее или угостить.

Цель нашего исследования: изучить влияние конного спорта на детей с особенностями развития.

Содержание. Чтобы изучить влияние конного спорта на детей с особенностями развития для начала стоит упомянуть основные проблемы, с которыми сталкивается ребенок.

На что влияет иппотерапия?

Физические нагрузки. Нагрузка в конном спорте в большинстве своем распределяется на мышцы, а не на суставы и кости, а значит в дальнейшем спортсмен не столкнется с такими болезнями как артрит, сколиоз и тд.

Психологическое воспитание. Верховая езда помогает развить такие качества как целеустремленность, чувство уверенности, скорость реакции.

Социальное воспитание. При общении с лошадью ребенок учится состраданию, дружбе, работе в команде, появляется чувство ответственности ведь в большинстве своем успех зависит от всадника и лошадь почти полностью зависит от него.

Основные проблемы:

- 1) Недостаточная физическая активность, обусловленная болезнью ребенка;
- 2) Возбудимость;
- 3) Страх;
- 4) Замкнутость;
- 5) Нарушение функций организма;
- 6) Отсутствие уверенности в себе;
- 7) Проблемы с концентрацией, памятью, вниманием;
- 8) Повышенная эмоциональная возбудимость или наоборот, эмоциональный спад и т.д.

Лошади для иппотерапии проходят строгий отбор. Лошадь должна быть невысокого роста, не подходят лошади в возрасте 5 лет т.к. они легко возбудимы и обладают горячим темпераментом, предпочтение отдается меринам. Сразу отбраковываются лошади с вредными привычками (кусание, свечки, отбрыкивание и т.д.), иноходью, большим недостатком, провисшей или очень узкой спиной. Лошадь должна быть с высокой стрессоустойчивостью.

Недостаточная физическая активность, обусловленная болезнью ребенка:

Частота посещения занятий 1-2 раза в неделю, продолжительность занятия 20-45 минут, в зависимости от тяжести опорно-двигательных нарушений.

Страх, возбудимость, замкнутость:

При контакте с лошадью ребенок начинает раскрываться и избавляется от своей замкнутости.

Родители таких детей отмечают, что после занятий ребенок становится более уверенным, самостоятельным, уменьшается чувство тревоги.

Нарушение функций организма:

При ходьбе лошадь совершает около 100 различных колебаний, что является своеобразным массажем, в полную силу начинает работать кровеносная и дыхательная системы, головной мозг обогащается кислородом. Парализованные мышцы начинают получать нагрузку, что значительно уменьшает атрофию. Верховая езда помогает детям, которые не могут ходить почувствовать некое «прямохождение», при этом в коре головного мозга формируется рефлекс прямохождения и при регулярных занятиях ребенок постепенно переносит эти навыки в жизнь.

Отсутствие уверенности в себе:

У ребенка появляется чувство значимости ведь от его решения напрямую зависят действия животного. Появляется чувство уверенности и значимости что очень важно в повседневной жизни таких детей, ведь они в большей степени подвержены буллингу.

Проблемы с концентрацией, памятью, вниманием:

Для того чтобы управлять достаточно большим и мощным животным нужна максимальная концентрация, память и внимание. Чтобы животное тебя понимало нужно найти с ним общий язык с помощью различных движений и команд.

Повышенная эмоциональная возбудимость или наоборот, эмоциональный спад:

Положительный эмоциональный настрой способствует подъему активности и улучшению настроения.

Но, как любой спорт, верховая езда имеет свои противопоказания: 1) Деформация позвоночника, начиная в 3 степени; 2) Ожирение степени; 3) Аллергия на перхоть лошадей; 4) Эпилепсия; 5) Серьезные травматические и воспалительные повреждения в шейном и поясничном отделах позвоночника; 7) Гемофилия; 8) Яркие выраженные психотические и психопатические состояния.

Было проведено тестовое оценивание динамики улучшения/ухудшения состояния.

Было взято 5 испытуемых, занимающихся верховой ездой 3 года.

В начале занятий 1 испытуемый не имел возможности самостоятельно передвигаться, 3 способны к передвижению только с использованием трости, 1 был способен к передвижению без вспомогательных средств, но на небольшие расстояния.

Анализ процентного распределения показал, что у 80% наблюдалось улучшение способности к самостоятельной ходьбе, у 20% динамики не выявилось, показатели ухудшения не наблюдались.

У всех улучшилась способность к сохранению равновесия.

Все испытуемые показали улучшение способности к ориентированию в пространстве и наступило улучшение координации.

Заключение.

Удалось установить, что верховая езда эффективное средство реабилитации при ряде тяжелых заболеваний. Выявлено, что занятия положительно влияют на поддержание равновесия у детей с ДЦП (80% отметили улучшение, 20% не заметили разницы, ухудшений замечено не было).

Литература

1. Конный спорт для детей: польза и вред, в каком возрасте лучше начинать? – Режим доступа: <https://pets2.me/bok/1898-konnyy-sport-dlya-detey-polza-i-vred-v-kakom-vovraste-luchshe-nachinat.html> . – Дата доступа: 5.11.2020

2. Конный спорт для детей - его польза, с какого возраста начинать занятия. – Режим доступа: <https://sport.insure/blog/konnyy-sport-dlya-detey/> . – Дата доступа: 4.11.2020.

ОЦЕНКА ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ ДИНАМИКИ СТАДИОНОВ, МАНЕЖЕЙ И СТРЕЛКОВЫХ ТИРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ГИС-ТЕХНОЛОГИЙ

Полюхович А. Н., Полячок Т. С. 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

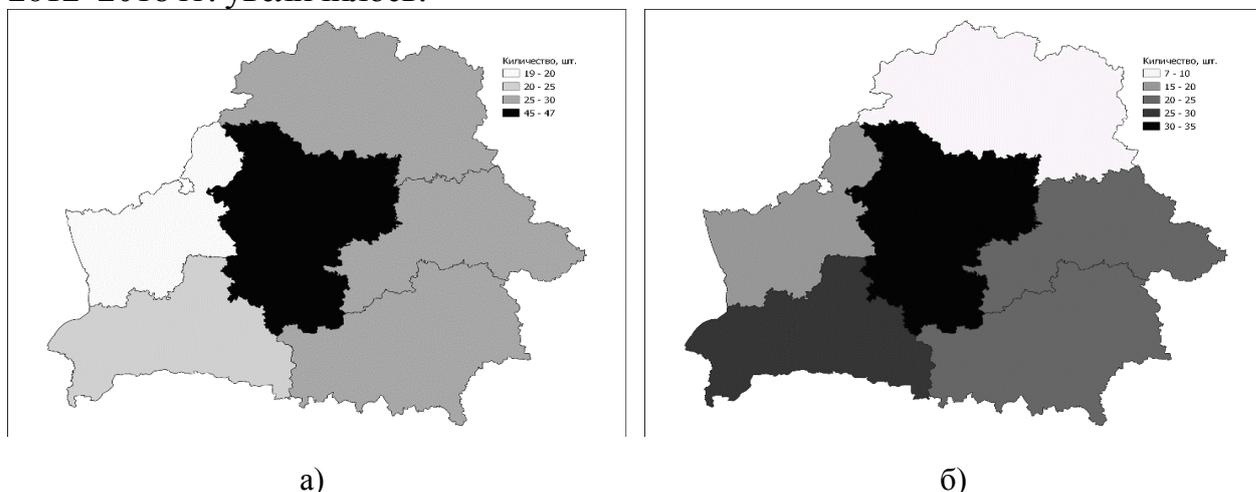
Научный руководитель – Гузаревич И. М., преподаватель

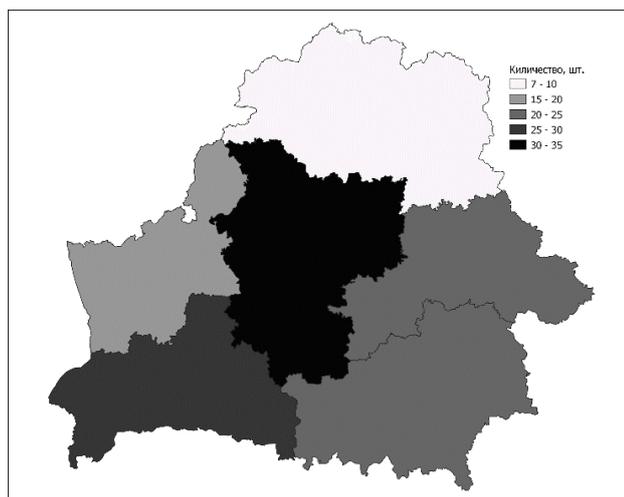
Введение. Цель данного исследования – оценить пространственно-временную динамику физкультурно-спортивных сооружений (стадионов, манежей, стрелковых тиров) Республики Беларусь в разрезе областей.

Содержание. Статистические данные по количеству физкультурно-спортивных сооружений в разрезе областей были получены из Национального статистического комитета Республики Беларусь [1]. На основании этих данных в QGIS были созданы картографические произведения. QGIS – свободная кроссплатформенная геоинформационная система. Можно просматривать и накладывать друг на друга векторные и растровые данные в различных форматах и проекциях без преобразования во внутренний или общий формат. С помощью удобного графического интерфейса можно создавать карты и исследовать пространственные данные.

В таблицу атрибутов для каждой области были внесены данные, которые в последующем были автоматически классифицированы самой программой. Диапазон классификации был выбран так, чтобы удачно показать различия, но при этом и не усложнить легенду к картографическому произведению.

Согласно полученным картографическим произведениям, отчетливо видно, что наибольшее количество стадионов находится в Минской области (рисунок 1), а с 2015 года достаточно много их и в Брестской области. В остальных областях, за исключением Витебской области, количество стадионов в 2012–2018 гг. увеличилось.

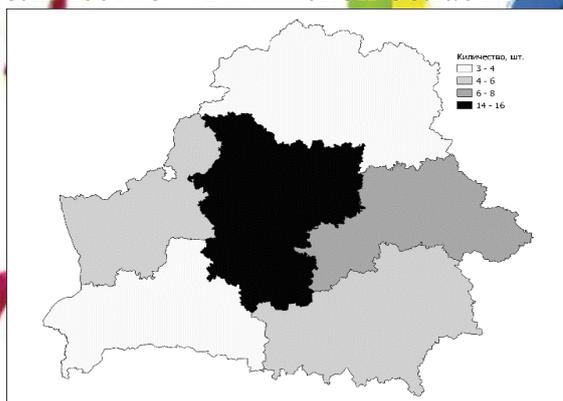




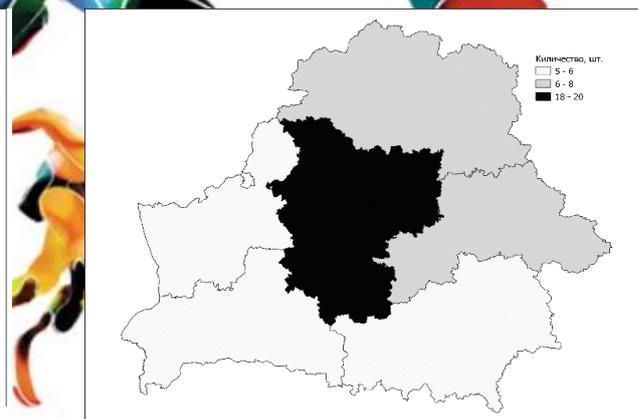
в)

**Рисунок 1 – Количество стадионов по областям за
а) 2012 год, б) 2015 год, в) 2018 год**

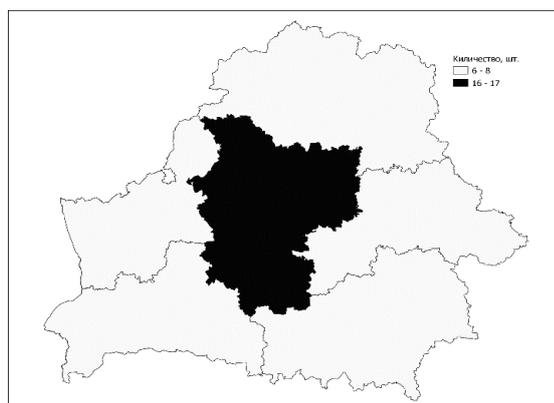
На рисунке 2 отображено количество манежей, их количество за рассматриваемый период увеличилось незначительно. Наибольшее количество – в Минской области.



а)



б)



в)

**Рисунок 2 – Количество манежей по областям за
а) 2012 год, б) 2015 год, в) 2018 год**

Пространственно-временная динамика стрелковых тиров по областям Республики Беларусь отражена на рисунке 3. Их количество в 2012–2018 гг. немного снизилось, но по-прежнему довольно большое. Наибольшее количество тиров – в Минской области, а наименьшее – в Гомельской.

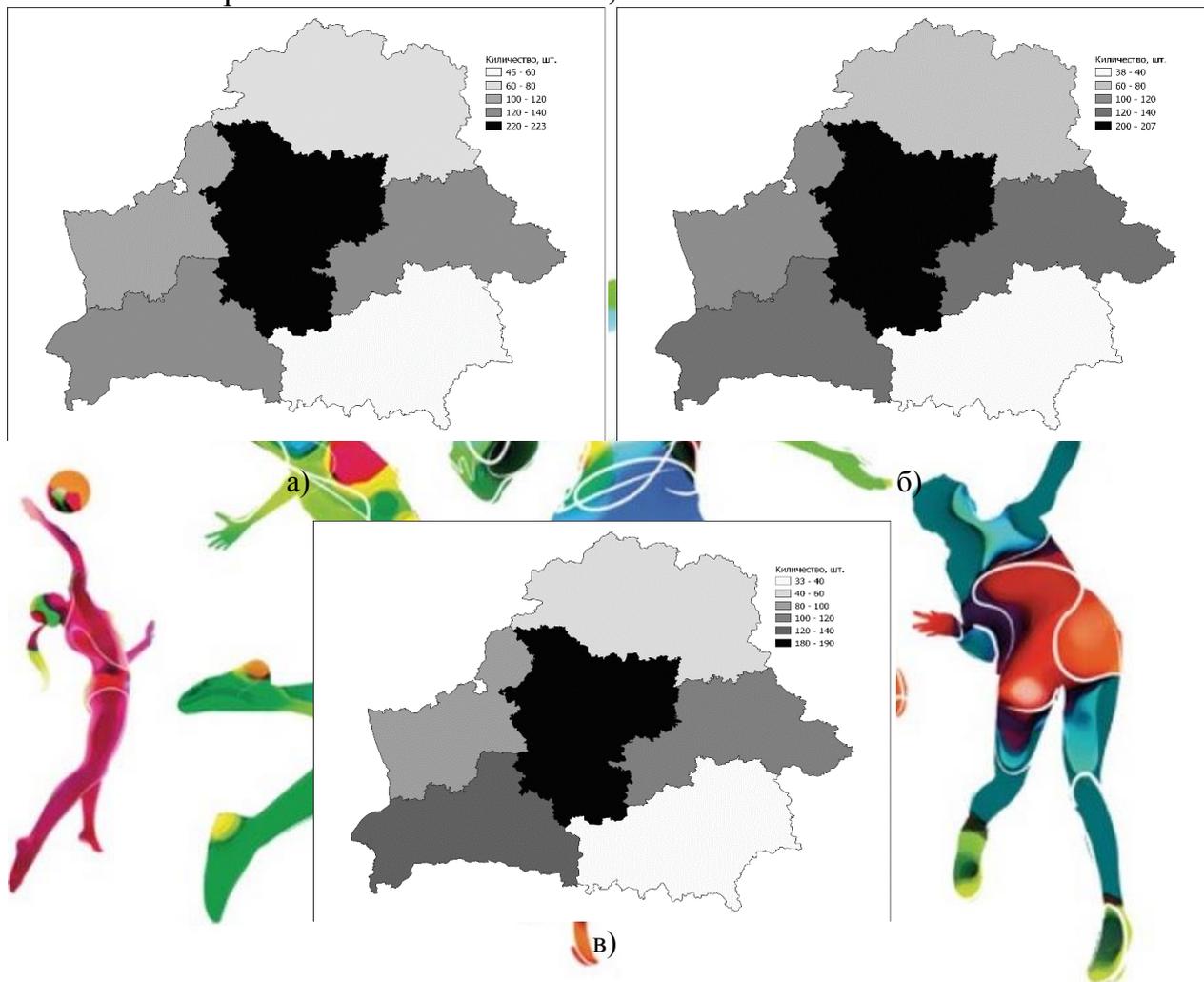


Рисунок 3 – Количество стрелковых тиров по областям за
а) 2012 год, б) 2015 год, в) 2018 год

Заключение. Таким образом, проанализировав полученные картографические произведения, можно сделать вывод о том, что наибольшее количество физкультурно-спортивных сооружений находится в Минской области.

Литература

1. Регионы Республики Беларусь: статистический сборник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/ofitsialnayastatistika/publications/izdania/public_compilation/index_15301/. Дата доступа: 22.01.2020.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Стрелец В.В., 2 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ им. А. С Пушкина)

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

Введение. Культура здорового образа жизни всегда являлась одной из значимых сфер в жизни студентов. Двадцать первый век – это век прогресса, век, в котором ничего не стоит на месте и все развивается. Несмотря на то, что мы живем в то время, когда информационные технологии являются составной частью практически всех аспектов нашей жизни, они не вытеснили спорт из жизни молодежи. В наше время молодые люди все чаще увлекаются различными видами спорта, участвуют в различных мероприятиях, направленных на развитие и распространение здорового образа жизни.

Конечно, государство делает всё, чтобы молодежь активно занималась спортом, а именно: организует уроки и занятия по физической культуре в учреждениях образования; организует различные мероприятия (конкурсы, олимпиады, спартакиады и др.); открывает и поддерживает спортивные школы, кружки и секции.

Однако, некоторые обучающиеся настолько увлечены процессом занятия физической культурой, что занятий в учреждениях образования им не хватает. Поэтому, многие занимаются дополнительно. Но для самостоятельных занятий человеку нужна огромная мотивация, которую он успешно может черпать из различных интернет – ресурсов. Мотивация – одна из составляющих частей при занятии физкультурой. Существует масса мотивирующих видео и аудио роликов в сети интернет, которые могут помочь человеку достичь поставленной цели.

Содержание. Информационные технологии используются в физической культуре в нескольких направлениях: развить личность и подготовить её к жизни в условиях информационного общества; реализовать социальный заказ на специалистов в области физической культуры; увеличить все уровни учебно-воспитательного и тренировочного процессов; привлечение к занятиям физической культурой с помощью различных ресурсов.

Сегодня в интернете мы можем найти различные программы и приложения, благодаря которым мы можем найти именно то, что подходит нам. Например, компьютерные технологии теперь помогают тренерам создать оптимальную программу для человека, проанализировав его физические данные. На основе этих специальных программ были созданы специальные приложения для мобильных телефонов, которые можно использовать для того, чтобы следить за физической формой.

Такие приложения разделяются на несколько групп. Одни рассчитывают количество и вид тренировок, необходимых каждому

человеку, другие просто предлагают различные виды тренировок, третьи могут даже следить за вашим питанием, в совокупности с занятиями спортом.

Примерами этих приложений являются:

-Seven

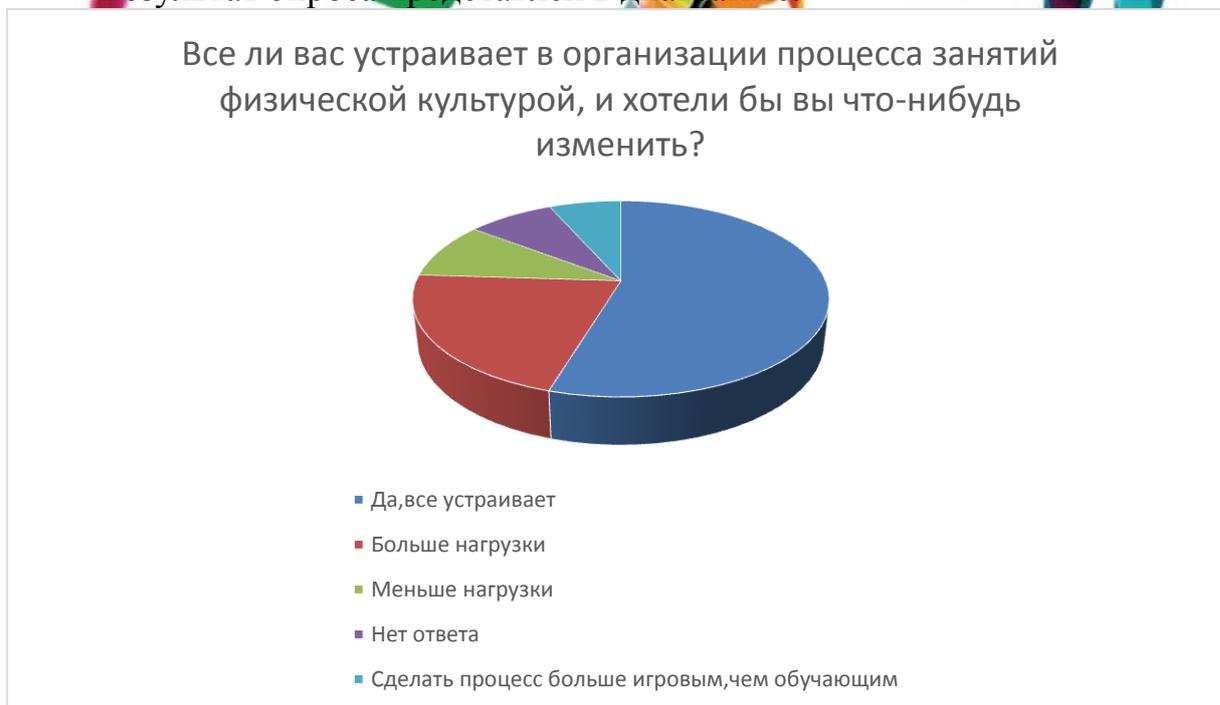
Оно предлагает тренироваться 7 минут в день в течение 7 месяцев с помощью специального трекера для отслеживания результатов. Все упражнения направлены на проработку всего тела, а специальные 3D-руководства, помогут правильно выполнить каждое из них. Чтобы немного развлечься, можно бросить вызов друзьям для небольшого дружеского соревнования.

-SworKit

SworKit отличается универсальностью и невероятным разнообразием. Для каждого занятия оно случайным образом генерирует новый комплекс упражнений. Предварительно необходимо выбрать, что вы хотите делать: наращивать силу, заниматься йогой, кардиоупражнениями, растяжкой, пилатесом.

Что касается нашего университета, мной был проведен небольшой опрос среди учащихся факультета иностранных языков. Вопрос был поставлен таким образом: «Все ли вас устраивает в организации процесса занятий физической культурой, и хотели бы вы что-нибудь изменить?».

Результат опроса представлен в диаграмме:



Заключение. Таким образом, занятия физической культурой являются неотъемлемой частью жизни общества. Тенденция к здоровому образу жизни среди молодежи только растет, несмотря на развитие интернета и прочих информационных технологий, которые, в свою очередь, могут стать помощниками в организации самостоятельных занятий спортом.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

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

Научный руководитель – **Лукашевич С.С.**

старший преподаватель, магистр педагогических наук

Введение. В нынешнее время возрастает роль сохранения здоровья и физического совершенствования студентов. Система общей физической подготовки в университете должна основываться на мотивации студентов к здоровому образу жизни, оказывать помощь в развитии у них физических качеств и психологической выносливости.

Музыка может превратить физические нагрузки из утомительной скучной «обязанности» в невероятно увлекательное и полезное времяпрепровождение. Помимо этого, с помощью музыки можно преодолеть нарастающее утомление, избежать однообразия в проведении занятий, ускорить процессы овладения техникой движения. Таким образом, при использовании музыкального сопровождения можно заинтересовать людей в занятиях физической культурой и поддерживать их интерес, мотивируя к последующему развитию.

Кроме укрепления здоровья и совершенствования физической формы физическая культура имеет своей целью всестороннее развитие личности. Использование музыки во время занятия играет большую роль, так как музыкальное сопровождение:

- повышает работоспособность;
- развивает координацию движений;
- воспитывает чувство и понимание ритма, такта мелодии, и как следствие способствует выработке красивых выразительных движений;
- активизирует волевые усилия, способствует возникновению эмоциональных переживаний;
- обогащает слуховой и двигательный опыт.

Цель: выявить влияние музыкального сопровождения на занятиях физической культуры в вузе.

Задачи: оценить значение музыки в совершенствовании общей физической подготовки студентов.

Методы исследования: исследовательский метод, обзор литературы, анкетирование.

Содержание. Нами было проведено исследование среди 20 студентов физико-математического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина. Студенты выполняли упражнения на выносливость, а также высокоинтенсивные тренировки и силовые упражнения.

Упражнения выполнялись без музыки, под медленную музыку, музыку со средним числом ВРМ (ударов в минуту) и с высоким ВРМ. При этом, измерялась частота сердечных сокращений во время тренировок. Затем, по

результатам анкетирования, выяснялись ощущения студентов от тренировок под музыку разного типа.

По результатам исследования было выявлено, что использование спокойной медленной музыки во время тренировок приводит к снижению рабочего темпа на 19,2 %. Предположительно из-за того, что такая музыка действует успокаивающе, что внешне выражается в замедлении темпа движений студентов. По данным опроса, который проводился параллельно, это подтверждается и ощущениями 90,7 % испытуемых.

При прослушивании быстрой музыки наблюдается повышение темпа рабочих движений занимающихся на 39,7 %.

Также мы установили, что психологическое состояние студентов, при включении музыки с высоким BPM в наушниках, улучшилось на 11%. При этом, при прослушивании медленных композиций с низким числом BPM, этот показатель уменьшился почти в 2 раза (6,5%).

Заключение: Система общей физической подготовки в университете должна мотивировать студентов к занятиям спортом, к здоровому образу жизни, обеспечивать развитие у них физических качеств, психологической выносливости в контексте единства духовного и телесного, психического и физического.

При использовании музыки на занятиях физической культуры создавалась атмосфера радости, удовольствия, благоприятного психологического климата, у студентов снималось нервное напряжение, уменьшались болевые симптомы при физической нагрузке, создавалась эмоционально-комфортная атмосфера, что способствовало устойчивому положительному отношению студентов к физической культуре и спорту. Музыкально-ритмическое воздействие основано на восприятии нервной системой, головным мозгом, мускулатурой человека ритма, тембра, музыкальных интонаций и громкости исполнения. Благодаря использованию музыкального сопровождения в процессе общей физической подготовки студентов оказывалось воздействие на физиологические свойства организма, что повысило работоспособность, укрепило здоровье, повысило устойчивость к стрессовым нагрузкам.

Литература

1. Якуб, И. Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И. Ю. Якуб, О. А. Крыжановская. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 13 (117). – С. 895-900.
2. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров // СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена. – 2010. – 104 с.
3. Матохина, А.А. Исследование влияния классической музыки на функциональное состояние людей различных профессий / А.А. Матохина // Электронный научно-познавательный журнал ВГСПУ «Грани познания». – 2013.

СОДЕРЖАНИЕ	
СЕКЦИЯ 1 ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	
ФЕНОМЕН ГЛОБАЛИЗАЦИИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФУТБОЛ Адамович К.Д., 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Люкевич, В.П., кандидат философских наук, доцент	3-6
ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ НИДЕРЛАНДОВ Банар К.В., 1 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., кандидат философских наук, доцент	6-8
РАЗНОВИДНОСТИ АКВАФИТНЕСА И АКВААЭРОБИКИ Вирковский Д.А 2 курс, магистратура, географический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Черемных Н.А., старший преподаватель	8-10
МОТИВАЦИЯ ДЕВОЧЕК В БАСКЕТБОЛЕ: ОПЫТ ШКОЛЫ Головчинер А.Д., 2 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., кандидат философских наук, доцент	10
ОТДЫХ ВЫХОДНОГО ДНЯ: ШАЦКИЕ ОЗЕРА Горбунов Ю.И., 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., кандидат философских наук, доцент	11
ИЗМЕНЕНИЕ РЕГЛАМЕНТА СОРЕВНОВАНИЙ UEFA ПОД ВЛИЯНИЕМ ОПАСНОСТИ КОРОНОВИРУСА Горох Н.А., 2 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., кандидат философских наук, доцент	12-13
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ Грицук О.В. (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В. И., кандидат педагогических наук, доцент	14-15
СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАСЕЛЕННОМ ПУНКТЕ: СОСТОЯНИЕ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ Гупенюк Ю. В. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А. старший преподаватель, магистр педагогических наук	16-17

<p>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ Дзибук К.Ю., 2 курс, исторический факультет (БрГУ им. А.С. им. Пушкина). Научный руководитель – Самойлюк Т. А. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	18-19
<p>ХАРАКТЕРИСТИКА ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИХ ТИПОВ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА Дуль О. Ю. 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гурина Е. И. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	20-21
<p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ ГЕРМАНИИ Евдокимов Н.И., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., кандидат философских наук, доцент</p>	22
<p>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ АКВААЭРОБИКОЙ Левчук В. 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Черемных Н. А. старший преподаватель</p>	23-24
<p>ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ Леонова М.В. 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гурина Е.И. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	25-26
<p>ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ Липина Е.Г. 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гурина Е.И., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	27-28
<p>ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА Люлькович С.Ю., 1 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Притульская Н.В., преподаватель</p>	29-31
<p>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ Макаревич В. Ю., 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Хиль Э.Н. преподаватель</p>	31-33

<p>МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Макаревич В.Ю., 3 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	33-36
<p>СПОРТИВНЫЕ ИДЕАЛЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Максимович И.Н. 4 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лукашевич С.С. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	36-38
<p>ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА Милевская А.В. 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Ларюшина С. Г., преподаватель</p>	38-41
<p>АНАЛИЗ РОСТО – ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА Митько В.Г. 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	41-43
<p>РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ Мороз С.В. 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова, М.И. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	43-45
<p>ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ Мышленник А.А. 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Хиль Э.Н., преподаватель</p>	45-47
<p>ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ Мышленник А.А. 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	47-49
<p>ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ Нестерук В.С. 1 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гурина Е.И., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	49-51
<p>ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ Нехань И.Н. 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Яглык В.И. преподаватель</p>	51-53

<p>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В УЧЕБНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ Полейко Д.С. 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Родин С.В., преподаватель</p>	53-55
<p>СОН В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА Попитич Н.В. 3 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Мартынюк Н.С. кандидат педагогических наук, доцент</p>	55-58
<p>СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВЫХ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Пшкит И.И. 2 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гурина Е.И. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	58-60
<p>РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ Сандригайло Ю. П., Антонович Д.Н., 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д. И., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	60-62
<p>ВЛИЯНИЕ АКВААЭРОБИКИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ Сацута А. О. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф., преподаватель</p>	62-64
<p>ГИБКОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ Сацута А.О. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф., преподаватель</p>	64-65
<p>РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ И КООРДИНАЦИИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Сулейманов Г.А. 4 курс, факультет компьютерных систем и сетей (БГУИР) Научный руководитель – Сулейманова М.И. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	65-67
<p>ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ Супинская Л. А. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф., преподаватель</p>	68-69
<p>ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА Супинская Л. А. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	70-71
<p>ЛЕЧЕБНИЦЫ ЧЕХИИ: ФРАНТИШКОВЫ ЛАЗНИ Татарчук И.И., 2 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., кандидат философских наук, доцент</p>	71-72

<p>ОБЗОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ Хвощевский М.И. 3 курс, биологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гурина Е.И., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	72-74
<p>ПОЛЬЗА ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ Яцук Т. А. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М. И., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	74-76
<p>СЕКЦИЯ 2 СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</p>	
<p>МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ Борисевич Л.С 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В.И. кандидат педагогических наук, доцент</p>	76-79
<p>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ВОСТАРЕЙ В ГАНДБОЛЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ 2020 Гайдамакин Д.Д., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Белый К.И. кандидат педагогических наук, доцент</p>	79-80
<p>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАПАДАЮЩЕГО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА Евдокимов Н.В., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Родин С.В., преподаватель</p>	80-82
<p>ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ Желткович М. В., Силик А. А., 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г. Н., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	82-85
<p>ПЛАВАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА Карпинчик М. В., Саргсян Э. В., 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г. Н., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	85-88
<p>АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НАПАДАЮЩЕГО 1 ТЕМПА В ВОЛЕЙБОЛЕ Касянюк Н.В., 4 курс факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Приступа Н.И. доцент, кандидат педагогических наук</p>	88-89

<p>АНАЛИЗ УЧАСТИЯ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ Колядич А.В., 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Якубович С.К., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	90-92
<p>ТРАВМАТИЗМ В ФУТБОЛЕ: ПОЗИТИВ И НЕГАТИВ Кулукаев В.И. 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Белый К.И. кандидат педагогических наук, доцент</p>	92-94
<p>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В УЧЕБНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ Полейко Д.С. 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Родин С.В., преподаватель</p>	94-96
<p>АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ Подетило П.С., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Родин С.В., преподаватель</p>	96-97
<p>АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА В ХХІ В. СРЕДИ МУЖЧИН Попитич Д.В., 3 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Якубович С.К., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	98-100
<p>ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ ПОЛУЗАЩИТНИКА Прилипко Р.А. 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Родин С.В., преподаватель</p>	101-103
<p>ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ОВЛАДЕНИИ СПОСОБОВ ОТБОРА МЯЧА В ФУТБОЛЕ Прокопчук Д.В., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Родин С.В., преподаватель</p>	103-106
<p>ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПУЛЬСОМЕТРА (Polar H10) Пуляк И.П. 2 курс магистратуры, факультет физического воспитания (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – Панько С.В. доктор медицинских наук, профессор</p>	106-108
<p>АНАЛИЗ ИГРЫ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ КОМАНДЫ БОЦОР ЗА СЕЗОН 2020 Сидорчук В.Э., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Якубович С.К., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	109-111
<p>ПРОБЛЕМА ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ В СПОРТЕ Тельпук В.И. 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель — Вольский Д.И. преподаватель, магистр педагогических наук</p>	111-113

<p>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРОВОГО В КОМАНДЕ СБОРНОЙ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ Черняев В.В., 4 курс, факультет физического воспитания (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Якубович С.К. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	113-115
<p>ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, МАССАЖ ПРИ СКОЛИОЗЕ Черняк В. А., Непевная А. Н., 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Шмолик С. П. старший преподаватель</p>	115-116
<p>О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ Шинкаревич Е. М. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шмолик С.П., старший преподаватель</p>	116-119
<p>СЕКЦИЯ 3 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА</p>	
<p>СТУДЕНЧЕСКИЕ КОМАНДЫ КАК ТРАМПЛИН В БОЛЬШОЙ СПОРТ Гладковский В С., 2 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Яглык В.И., преподаватель</p>	120-122
<p>ЧИРЛИДИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Дочева И. Д. 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шиндина А.В., преподаватель</p>	122-124
<p>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ Парчук К.Д. 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д.И. преподаватель, магистр педагогических наук</p>	124-126
<p>ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ Хиль, Э.Н. магистрант факультета физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Демчук, Т.С. кандидат педагогических наук, доцент</p>	126-128
<p>СЕКЦИЯ 4 ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</p>	
<p>МИОФАСЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТА Волчок Е. А. 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	128-131

<p>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-РЕЗИНОК КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ Дейко А.А., 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина). Научный руководитель – Милашук Н.С., старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	131-133
<p>ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ И СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МЧС К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Гурин А.А., Титовец А.Ф. 2 курс, факультет предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (Университет гражданской защиты МЧС Беларуси) Научный руководитель – Чумила Е.А. кандидат педагогических наук, доцент</p>	134-136
<p>ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ «КРОССФИТА» Гузаревиц А.И. 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гузаревиц И.М. преподаватель</p>	136-138
<p>НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Гузаревиц И.М. магистрант факультета физического воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Демчук Т.С. кандидат педагогических наук, доцент</p>	138-140
<p>СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ Костюк А.А., 1 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Притульская Н.В., преподаватель</p>	140-142
<p>КОННЫЙ СПОРТ И ИПОТЕРАПИЯ Кудрейко В. А., Бронз А. Ю. 3 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Моисейчик Э. А. кандидат педагогических наук, доцент</p>	142-145
<p>ВЛИЯНИЕ КОННОГО СПОРТА НА ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ Нестерова Ю.М. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	145-148
<p>ОЦЕНКА ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ ДИНАМИКИ СТАДИОНОВ, МАНЕЖЕЙ И СТРЕЛКОВЫХ ТИРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ГИС-ТЕХНОЛОГИЙ Полюхович А. Н., Полячок Т. С. 3 курс, географический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гузаревиц И. М., преподаватель</p>	148-150

<p>ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Стрелец В.В., 2 курс, факультет иностранных языков (БрГУ им. А. С Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	151-152
<p>МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ Чехович А.А. 4 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Лукашевич С.С. старший преподаватель, магистр педагогических наук</p>	153-154

