

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
Заруцкий С.А., канд.георг.наук, доцент

Эксперт–рецензент

доцент кафедры сортивных дисциплин и методик их преподавания
К.И.Белый, канд. пед. наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов II
Междунар. студ. научн.-практ. конф., Брест, 17 ноября 2023 г. [Электронный
ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2023.
– 370 с. – Режим доступа: <https://www.brsu.by/div/konferentsii-seminary-fakulteta-2023-g>

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, России и Китая. 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 ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ

EXPERIENCE IN ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION AND RECREATIONAL ACTIVITIES AT HAINAN VOCATIONAL COLLEGE OF FOREIGN LANGUAGES

Huang Pinzhu, student 1 course

(Hainan vocational college of foreign languages, Wenchang, China)

Scientific supervisor – **Duan Lianqi**, physical education teacher

Induction. Hainan Vocational College of Foreign Languages, founded in 1947, is now a high-quality provincial-level higher vocational college approved by the Hainan Provincial Department of Education. The educational environment of this institution, which aims to preserve and promote the health of students, includes the following components:

– the teaching equipment of Hainan Foreign Language Vocational College is leading, it has modern teaching building, training building, library, Art Building, office building, student apartment area, standard plastic playground, gymnasium and other buildings. The College has more than 50 on-campus classrooms and more than 30 off-campus training bases across the country, established the Hainan Branch of the National Institute of Vocational Education, the Hainan Province Social Science Popularisation Demonstration Base, the Asean Language and Culture Popularisation Demonstration Base, the Wenchang Branch of China Open University (Hainan), the Hainan English and Japanese Applied Research Association, the Hainan Province Foreign Language Applied Research Base, and the Hainan Language Association;

– as the university with the largest number of foreign languages and the largest number of foreign language majors in Hainan province, the college has 20 foreign languages, including English, Japanese, Korean, Russian, German, French, Spanish, Portuguese, Italian, Thai, Indonesian, Vietnamese, Arabic, Burmese, Cambodian, Malay, Lao, Croatian, Romanian and Bulgarian, it covers more than 30 majors in foreign language, international trade, international tourism, education, art and so on;

– the college attaches great importance to international cooperation and exchanges in personnel training, actively deepens educational exchanges and cooperation with countries along the «Belt and Road», and continuously expands the enrollment of foreign teachers and students. The college has established cooperative relations with more than 40 universities and institutions in the United Kingdom, the United States, Russia, Japan, Korea, Germany, France, Spain, Portugal, Malaysia, Indonesia, Switzerland, Thailand, Cambodia, Laos, Myanmar, and Hong Kong, Macao, and Taiwan regions, actively implementing various types of projects, to provide a variety of study and exchange opportunities for students of the college in 20 languages, such as sino-foreign joint training, short-term exchanges abroad, paid internships, summer social practice in the United States, study tours to the United States and international study, set up a broad platform for studying abroad. The college cooperates with renowned domestic universities such as Beiwai, Beierwai, Shangwai, Guangdong University of Foreign Studies and Guangxi Minu to enhance their overall strength in running schools. Deepen

the cooperation with the universities in the province, such as Hai University, Hai Shi, re Hai Academy, Provincial Tourism School, and so on. All language majors are trained according to the pattern of «Foreign Language + occupation», it has formed the pattern of «One body, two wings, one promotion», with foreign language major as the main body, business and tourism major as the two wings, and humanities and arts major as the supplement, to actively serve the needs of national Belt and Road and the construction of Hainan free trade port, to supply the reserve of applied foreign language talents and the guarantee of service-oriented talents for the national and local development;

– college adhere to the quality of development, to improve the quality of personnel training, for the construction of Hainan free trade port services. For a long time, the college students have achieved great achievements in various translation, speech, skill and style competitions at all levels. In the past 5 years, it has won more than 60 national awards (including 2 National Special Awards, 4 first-class Awards) and more than 300 provincial awards. Students actively participated in the Beijing Olympic Games, the Shanghai World Expo, the annual Boao Forum for Asia and other international events, voluntary activities, won wide acclaim from all sectors of the community.

The college has a physical education department which produces very promising and potential professionals who successfully integrate physical education and teaching disciplines in combination with professional disciplines.

In this major, we can learn a lot about physical education knowledge and skills, can understand the importance of physical education, basic principles and methods, and how to carry on the physical education effectively in the practice. The core of physical education specialty is to train talents of physical education specialty. These talents have very high education quality and sports skills, can be in schools, communities and other places engaged in physical education. They can provide students with professional physical education courses to help students master sports skills and knowledge, improve physical quality, cultivate a healthy lifestyle.

Another important aspect of physical education is to study the theory and methods of physical education. In this major, we can learn a lot about the theory and method of physical education, including how to make physical education curriculum, how to evaluate the effect of physical education, how to cultivate students' interest in physical education. The research of these theories and methods can provide guidance for physical education workers, so that they can carry out physical education work more effectively. There are three kinds of courses in school: «Compulsory + Elective + self-study». The compulsory courses include public compulsory courses and professional compulsory courses. The optional courses include the professional limited-choice module, the vocational skill module and the optional comprehensive quality module.

Public compulsory courses focus on cultivating students' patriotic feelings, improving humanistic quality, enhancing physical quality, and carrying out career planning. Courses of this kind include ideological and political theoretical foundations, Maoism and an introduction to the theoretical system of socialism with Chinese characteristics, situations and policies, college English, college mental health, career planning and career guidance, military theory, and computer culture foundations.

Professional required courses mainly cultivate students' basic knowledge of physical education, focusing on the cultivation of students' professional quality of physical education. These courses mainly include: Sports Anatomy, Exercise Physiology, school physical education, basketball, football, volleyball, track and field, gymnastics, martial arts, Dragon and lion dance, etc.

Elective Limited Course Module: to meet the needs of students «One-field multi-ability» to increase the competitiveness of employment. Such courses include track and field, gymnastics, basketball, volleyball, football, Wushu, aerobics, table tennis, badminton, swimming, primary school physical education curriculum and teaching methods, physical education design, sports games, sports health science, sports introduction, Chinese character writing, teachers spoken language, psychology, education, sports measurement and evaluation, sports training, sports games, sports research methods, social sports guidance, micro-class teaching, sports teachers professional quality and practice. Elective courses focus on training students' physical education classroom teaching skills and students' ability of sustainable development. Such courses include: Taijiquan and health, yoga, physical etiquette training, college students body dance, recitation and speech, physical etiquette training, computer network applications, basic writing, art appreciation, Chinese and foreign classical music appreciation, children's chorus command, body building and fitness exercises, Sanda and boxing, etc. .

Self-access courses include dual-teacher courses, online courses and second-class practical activities. Such courses include speech and eloquence, Putonghua Proficiency Test training and teaching skills training for teachers.

In order to meet the needs of students for sports, the school not only provides a gymnasium for everyone to use, but also organized professional and technical personnel to teach traditional Chinese martial arts and Dragon and lion dances. In addition, various clubs also encourage students to actively participate in different types of team sports activities, such as rope skipping games, Football League, lion dance performances. These traditional sports not only cultivate students' physical quality and cooperation ability, but also deepen students' understanding and identification of Chinese traditional culture.

Conclusions. Through these measures, the school has given students a wide range of sports space and opportunities, so that students in our school in full development of their own at the same time, cultivate students positive living and learning attitude. In this busy and competitive era, schools give students more attention to sports, which not only help students better face the challenges of life, but also cultivate their spirit of Veronica Guerin, the pursuit of excellence. Therefore, no matter where students in our school are, can adhere to their love of sports, enjoy a healthy and happy life.

Based on Hainan and facing the whole country, Hainan foreign language vocational college serves the construction of Hainan free trade port, trains the all-round development of moral, intellectual, physical and artistic labor, has the modern educational concept, high social responsibility and innovative spirit, entrepreneurial awareness and initial entrepreneurial ability, with good professional basic theoretical literacy and solid professional basic skills.

ОСОБЕННОСТИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА БРЕВНЕ

Сабалдаш К.В., магистрант

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия)

Научный консультант – **Ботова Л.Н.**, канд. биол. наук, доцент

Научный руководитель – **Вельдяев С.В.**, канд. пед. наук

Введение. Спортивная гимнастика - олимпийский вид спорта, в котором соревнования на международной арене характеризуется высокой конкуренцией. В данной работе рассматриваются Российская и международная (FIG) программы подготовки гимнасток. В результате исследования выявлены некоторые особенности обязательных программ оценивающих техническую подготовленности на бревне. В спортивной гимнастике обязательные упражнения являются основополагающей формой обучения и контроля в системе многолетней подготовки [1]. Однако существующие различия между Российской и международной (FIG) программами указывают на разнообразие подходов к процессу тренировок и методикам обучения гимнасток. Учет и применение на практике выявленных особенностей позволит обменяться опытом и внедрить инновации в существующие программы. В целом, сравнение систем подготовки в спортивной гимнастике в России и мире является важным для постоянного совершенствования тренировочного процесса и достижения высоких результатов на международной арене.

Содержание. Для выявления особенностей Российских и международных обязательных программ на бревне мы рассмотрели такие критерии как: количество элементов различных групп сложности (А, В, С); количество элементов без группы сложности; общую трудность комбинации, включая композиционные требования и общее количество элементов. В таблице 1 представлены показатели состава Российских и международных обязательных программ.

Проанализировав полученные данные, мы выявили следующие отличия:

1. Российские программы имеют меньшее количество элементов в составе упражнений, однако трудность комбинаций для каждой из возрастных категорий выше. Это достигается за счет выполнения специальных требований (CR).

2. В международных обязательных программах включается большее количество элементов, не имеющих группу сложности. В результате этого общая сложность всего упражнения ниже, чем в российских. Это объясняется отсутствием элементов, которые удовлетворяют специальным требованиям сложности. Только к 13-14 годам данный разрыв сокращается.

Таблица 1 – Показатели состава Российских и международных обязательных программ

Программа		Возраст (лет)	Кол-во элементов в группы А (0,1)	Кол-во элементов группы В (0,2)	Кол-во элементов группы С (0,3)	Кол-во элементов без группы сложности	Кол-во элементов всего	Трудность – DV (балл)	Надбавка за специальные требования – CR (балл)	Оценка D (балл)
RUS	3 разряд	7-8	6	0	0	1	7	0,6	0,5	1,1
FIG	Compulsory 1	7-8	2	0	0	7	9	0,2	0,0	0,2
RUS	2 разряд	9-10	5	2	0	0	7	0,9	1,5	2,5
FIG	Compulsory 2	9-11	6	0	0	4	10	0,6	0,0	0,6
RUS	1 разряд	10-11	6	5	1	1	13	1,9	2,0	3,9
FIG	Compulsory 3	11-13	6	4	0	3	13	1,4	1,5	2,9
FIG	Compulsory 4	13-14	4	6	1	4	15	1,9	2,0	3,9

Помимо прочего, согласно программе FIG, оценкой контроля технической подготовленности являются не только обязательные комбинации, но и контрольные технические тесты. В их состав для оценки технической подготовленности гимнасток на бревне входят 3 группы элементов по направлению вперед, назад и боком, а также 2 группы элементов - хореографические повороты и прыжки. Каждая группа тестов, включает в себя несколько элементов, которые имеют сложность выполнения от 1 до 10.

Заключение. Сравнив обязательные программы на бревне, мы выявили, что российские программы имеют меньшее количество элементов в составе упражнений, однако трудность комбинаций для каждой из возрастных категорий выше за счет выполнения специальных требований. В то время как международные обязательные программы включают большее количество элементов, не имеющих группу сложности. В международной программе контроль технической подготовленности гимнасток состоит из контрольных технических тестов, которые рассчитаны по уровням сложности в соответствии с возрастом и программой подготовки.

Список использованных источников

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин ; Физкультура и спорт. – Москва. – 2004. – с. 325, [1] с. : ил., табл.; 22 см. – 3000 экз. - ISBN 5-278-00739-7. – Текст : непосредственный.
2. Обязательные программы по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2022-2024 гг. (девушки) / А.Ф. Мустафина, А.Ф. Родионенко – 2022 г. – Текст : непосредственный.

3. Hardy Fink, Age Group Development And Competition Program For Women's Artistic Gymnastics / Lilia Ortiz López, Dieter Hofmann // Fédération Internationale De Gymnastique – 2021. Lausanne, Switzerland – с. 127 – Text: direct

ЦИФРОВОЙ РЕСУРС «ЧАТ-БОТ» КАК ИСТРУМЕНТ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Елисеева Т.А., аспирант 3 курс

(Сургутский государственный педагогический университет, г.Сургутск, Россия)

Научный руководитель – **Синявский Н.И.**, доктор пед. наук, профессор

Введение. Развитие цифровых технологий, действительно сокращающих мобильность и двигательную активность школьников, будет продолжаться, их влияние на повседневную деятельность, быт и досуг будет усугубляться. В настоящее время, одним из самых эффективных инструментов борьбы с последствиями развития цифровых технологий могут стать сами цифровые технологии, которые, помогут более осознанно организовать уроки физической культуры, корректировать физические нагрузки своих подопечных, получать данные о двигательной активности, их самочувствии [1]. Но что еще более важно: учитель имеет возможность демонстрировать своим ученикам методики контроля физического состояния организма, обучать их самоконтролю и формировать у них сознательное отношение к собственному здоровью [3].

Содержание. Опираясь на данные констатирующего эксперимента недельного объема видов двигательной активности школьников 5-6 х классов (300 учеников). Мы можем выделить 4 группы учеников с разной двигательной активностью. Первая группа - это активные ученики, занимающиеся физкультурой практически в ежедневном режиме от 540 мин и более их 17,6% (53 ученика) от общего числа обучающихся. Вторая группа, представители которой занимаются двигательной активностью в неделю от 420 мин до 539 мин - 11,6 % (35 учеников). Третья группа, где ученики занимаются от 300 мин до 419 мин в неделю и составили они - 22% обучающихся (66 учеников). Четвертую группу (наиболее многочисленная) до 299 мин составили - 48,6% обучающихся (146 учеников) - которые тратят минимальное время на двигательную активность в течение недели [2].

Анализируя полученные данные, мы пришли к выводу, что наиболее актуальным и рациональным решением оптимизации двигательного режима школьников является разработка интерактивного чат-бота (рис. 1). Поскольку разработать базу данных под личные предпочтения каждого, ежедневную загруженность и индивидуальные физиологические данные невозможно, то необходимо разработать универсальный алгоритм действий, который учитывает ежедневную квалитетрию различных форм и видов двигательной активности школьников, предлагает вариативные программы тренировок в случае недостаточного объема двигательной активности, информирует о прогрессе двигательной активности в течение дня, сообщает интересные и полезные факты.

Для мотивации учащихся, которые успешно выполнили ежедневную норму шагов была разработана награда в виде виртуальной медали.

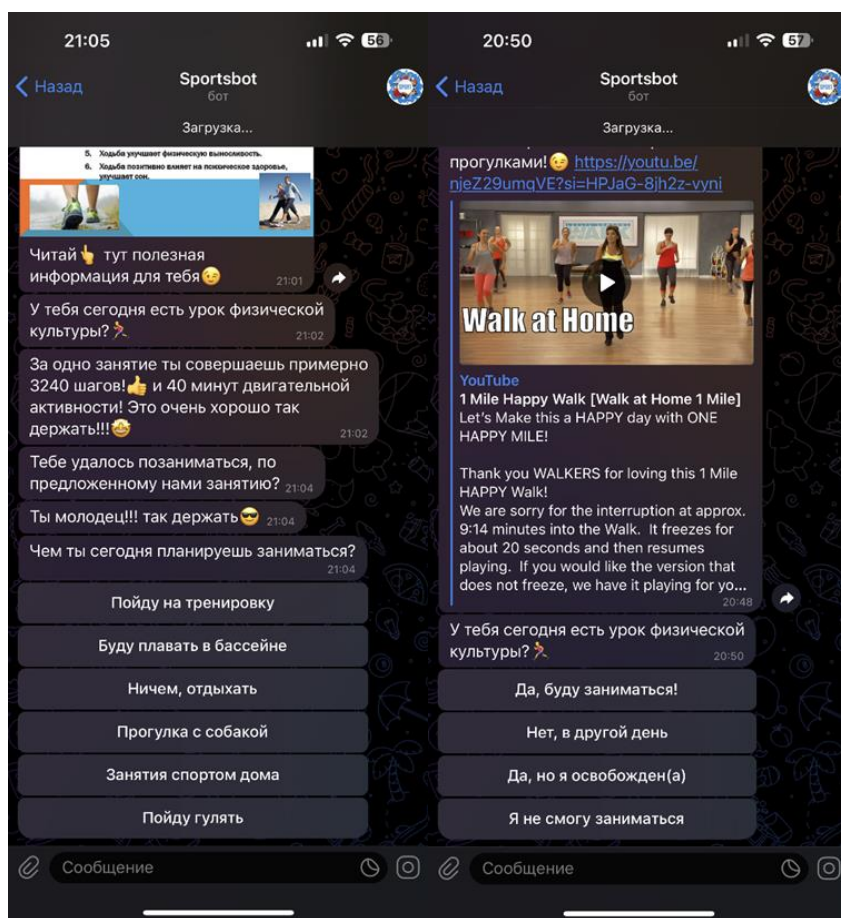


Рис. 1. Алгоритм интерактивного чат-бота

Заключение. Разработка «интерактивного чат-бота» позволяет учителю физической культуры управлять процессом физического воспитания школьников, отслеживать объем двигательной активности, контролировать и корректировать его.

Список использованных источников

1. Шепляков, А.С. Влияние индивидуальной программы самоорганизации двигательной активности на успеваемость студентов / А.С. Шепляков. – Журнал: Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт, 2022. №11. – С. 55-64.
2. Синявский, Н.И. Проектирование недельного режима двигательной активности школьников 5-6 классов на основе нормативных требований / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Т.А. Елисеева, А.И. Елисеев – Журнал: Физическая культура: Воспитание, Образование, Тренировка, 2023. №1 – С. 66-67.
3. Красильников, А.А. Цифровые образовательные ресурсы в преподавании физкультуры: Возможности и преимущества / А.А. Красильников - Сборник статей по материалам XIII научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2023 – С. 42-47.

ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСиТ

Гершкова Я. Г., 4 курс, Институт Спорта

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия)

Научный руководитель – **Косулина В.В.**, старший преподаватель

Введение. По данным исследования Фонда общественного мнения (ФОМ), 53% россиян испытывают тревогу [1]. При этом, психическому перенапряжению приводит продолжительная напряженная работа. В условиях современных предприятий именно этот режим используется все чаще и чаще, так как на сверхвысоком уровне производственных достижений только он обеспечивает значительный прирост результатов. Руководителям, ориентирующим сотрудников на работу в условиях, вызывающих состояние психического перенапряжения, стоит помнить о том, что такой режим может быть эффективным лишь непродолжительное время. Психическое и физическое истощение возникает чрезвычайно быстро, ведь организм работает на износ.

Между тем, длительная тревога и нервно-психическая напряженность, может привести к более серьезным заболеваниям, таким как депрессия.

Одним из самых доступных средств решения данной проблемы может выступить занятия физической культурой. Упражнения оказывают положительное влияние на организм за счёт напряжения различных групп мышц, развития моторики, координации движений и т. д. Огромное значение имеет то, что во время физических тренировок происходит эмоциональный подъем, что, в свою очередь, ведет к укреплению и развитию нервной системы и организма в целом.

Содержание. В исследовании приняли участие 15 сотрудников Поволжского ГУФКСиТ. Диагностика тревоги проводилась по Госпитальной шкале тревоги и депрессии HADS.

Таблица – Результаты тестирования по Госпитальной шкале тревоги и депрессии HADS

Показатели	Результат	Норма
Среднее арифметическое (M)	11,60	от 0 до 7 балла
Ошибка среднего арифметического (m)	1,43	
Средний уровень (M±m)	11,60± 1,43 от 10,17 до 13,03	

По результатам теста Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS у сотрудников ПГУФКСиТ можно сделать анализ эмоционального состояния.

По Госпитальной шкале депрессии HADS среднее арифметическое значение составляет « $\pm 11,60$ » - данные результат превышает норму и говорит о субклинической выраженности симптомов тревоги.

Таким образом, мы сравнили уровень тревоги у сотрудников вуза с нормой и выявили, что результат тестирования превышает норму, и говорит об субклинической тревоги, которая характеризуется наличием двух тревожных симптома и более, присутствующих одновременно у индивидуума в течение как минимум 2 недель. Симптомы: повышенная утомляемость, слабость, напряженность, повышенную раздражительность, трудности при сосредоточении и переключении внимания, моторное напряжение - суетливость, головные боли, тремор, неспособность расслабиться, нарушения цикла «сон-бодрствование», беспокойство, волнение, тревожные ожидания.

Мы предполагаем, что использование йоги, будет наиболее эффективным для улучшения психоэмоционального состояния, а именно снижения уровня тревоги и нервно-психического напряжения, так как йога включает в структуру своего занятия дыхательные практики, медитацию и выполнение физических упражнений с попеременным напряжением и расслабление мускулатуры. Данные средства используют А.Бек и Поль Дюбуа в своих методиках.

Разработанный комплекс йоги, включает в себя дыхательные упражнения, комплекс асн, и упражнение направленное на осознанное расслабление «Шавасана», для улучшения психоэмоционального состояния, а именно снижения тревоги и нервно-психического напряжения [2].

Заключение. Проанализировав психоэмоциональное состояние сотрудников Поволжского ГУФКСиТ мы выявили, что:

По Госпитальной шкале депрессии HADS среднее арифметическое значение составляет « $\pm 11,60$ » - данные результат превышает норму и говорит о субклинической выраженности симптомов тревоги.

Разработан и теоретически обоснован комплекс йоги, направленный на улучшение психоэмоционального состояния, а именно нормализации уровня тревоги и нервно-психической невротизации сотрудников Поволжского ГУФКСиТ.

Комплекс йоги включает в себя дыхательную практику «Сукха Пурвак», комплекса асан, и упражнение направленное на осознанное расслабление «Шавасана».

Список использованных источников

1. Фонд общественного мнения : официальный сайт. – Казань. – URL : <https://fom.ru> (дата обращения 12.02.2023). – Текст: электронный.
2. Olatunji B.O., Cisler J.M., Deacon B.J. Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: a review of meta-analytic findings // *Psychiatr Clin North Am.* 2014. – № 33 (3). – P. 557-577.

PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE CONTEXT OF STUDENT PREPARATION FOR FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY

Andrenko K.V., student 4 course, faculty of foreign languages

(BrSU named after A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus)

Scientific supervisor – **Demchuk T.S.**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Introduction. Realisation of the principle of connection of physical education with practice becomes more actual in the process of preparation of the student for the future professional activity and is most concretely embodied in professional applied physical training. Professional applied physical training is a purposeful education of certain physical and psychological qualities necessary for the future profession of a teacher. Therefore, the importance of physical culture in the student period is difficult to overestimate.

The peculiarities of a teacher's work include the absence of a motor component in the work, static load on the legs, unstable daily routine, increased load on the voice, vision and hearing. The work of a teacher requires a clear interaction of analyser systems, memory, thinking, attention, imagination.

Analysis of the relevant literature allowed us to determine that the necessary psychological qualities for a teacher are: high communicative and intellectual abilities, good observation, intuition, emotional stability, tactfulness, patience, responsiveness. At the same time, the authors note the following leading physical qualities: endurance, strength, coordination, agility, responsiveness [1]. In this regard, the problem of determining the most rational methods and ways of teaching the future teacher the means and methods of professional applied physical training is relevant.

Contents. Within the framework of this problem, we conducted a questionnaire survey of A.S. Pushkin Brest State University students. The study involved 39 students of 3-4 courses. The survey allowed to determine that students of pedagogical specialities realise the importance of physical culture for their future professional activity.

The content of the questionnaire included questions determining students' attitudes to the values of physical culture and its importance in future professional activity, as well as the role of physical culture in the formation of basic psychophysical qualities of a teacher.

In solving the set tasks, we used the following research methods: analysis of scientific and methodological literature; questionnaire survey; methods of mathematical statistics.

The questionnaire survey showed a rather high attendance of physical education classes, with the main motive of attendance defined by respondents as «to improve the physical condition of their organism» (48,7 %); the desire for self-improvement was noted by 17,9 % of respondents; the same percentage of respondents (20,5 %) defined the main motive of attendance as "to improve the shape, to lose weight".

Mostly students attend physical education classes at the university in the basic and preparatory group for physical education (69,2 %), 20,5 % – are engaged in a

special medical group, 10,3% exempt from classes. The study showed that 82,1 % of students are satisfied with physical education classes.

Only 2.6% of students attend sports sections at the university (swimming), which indicates the passivity of students.

The students were asked of the characteristics a modern teacher should possess. Thus, 48,7% consider that modern teachers should have patience, listen calmly, and be able to hear the student out, 28,2% – know and love their subject matter, 7,7% – to be an enlightened, intelligent person.

Thus, the answers showed that a teacher attracts students, first of all, by respect and understanding, as well as by the level of knowledge of his/her subject and love for it.

To know the role of professional applied physical culture in the future activities of specialists, we asked students of the definitions of PAPT. The majority of respondents (56,4 %) believe that PAPT is one of the components of universal human culture, on the one hand, and an integral part of physical culture, on the other hand, 17,9 % of students believe that PAPT is a set of personality qualities that contributes to effective pedagogical activity, 25,6 % of respondents indicated that it is a part of professionalism of a teacher, as well as a synthesis of professional qualities.

Unfortunately, the majority of students – 69,2% do not see the need for special means of PAPT. For them, the regular physical education is enough. Many believe that PAPT plays an insignificant role in the future professional activity of a teacher. This way, in the understanding of a modern student, PAPT is not an integral indicator of professional-pedagogical activity. As a solution, we propose an application of innovative approaches to physical education classes (various fitness technologies of modern sports equipment and taking into account personal preferences of students in the choice of physical exercises.

Conclusion. The following conclusions can be drawn from the above:

1. Purposeful work is necessary to promote physical culture as one of the most effective means of strengthening and preserving health in future professional activity.
2. It is necessary to convey to students the interrelation of physical training with the main objects of care about physical condition, priority values of a healthy lifestyle.
3. Formation of motivation to engage in physical culture is possible through the application of various means and methods of physical culture to maintain health, to achieve an understanding that physical culture is an integral part of the general culture of a modern teacher.

List of references

1. Olkhovskaya, E. B. Professional-applied physical training of students of vocational pedagogical university: educational and methodical manual / E. B. Olkhovskaya, T. A. Sapegina. – Yekaterinburg: Izd-vo Ros. gos. prof. ped. un-ta, 2013. – 103 c.

СЕКЦИЯ 1

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

АТИВНЫЙ ДОСУГ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ ФЭИС

Билялова А.А. 2 курс, ФЭИС (БрГТУ)

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

Введение. Физическая активность играет важную роль в жизни каждого человека, в том числе и студентов факультета электронно-информационных систем (ФЭИС). Однако, из-за особенностей профессии, многие из них проводят большую часть времени за компьютером, что приводит к сидячему образу жизни. В связи с этим было решено провести педагогическое исследование, занимаются ли студенты ФЭИС спортом и насколько они физически активны.

Содержание. С целью выявления отношения студентов к физической активности, был проведён опрос среди 104 человек факультета электронно-информационных систем. В этом исследовании участвовало 68,3% (71 респондент) лиц мужского пола и 31,7% (33 респондента) женского.

Результаты ответов на вопрос – какой вид спорта студенты предпочитают больше всего, представлены в виде линейчатой диаграммы. (Рис. 1).

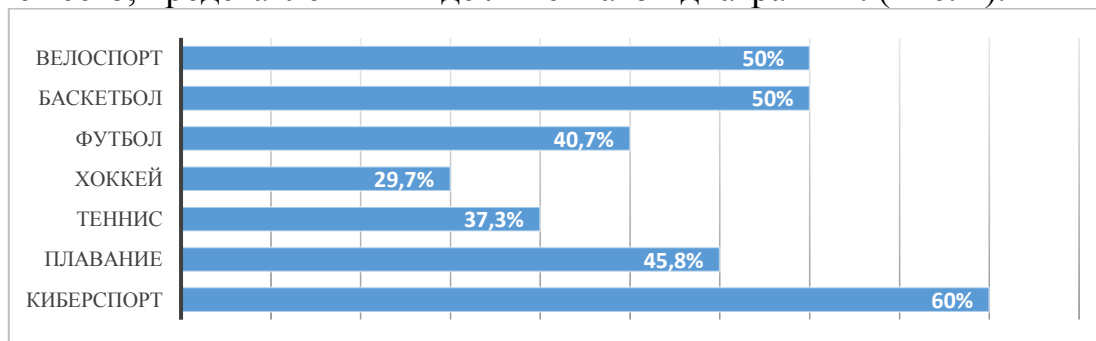


Рисунок 1 – предпочтение студентами вида спорта

Как мы видим, большая часть, а именно 60% (63 респондента), предпочитают киберспорт, который представляет собой соревнования на основе компьютерных игр. В современном мире киберспорт становится все более популярным видом деятельности, особенно среди студентов. Однако, несмотря на популярность, он может быть вреден для здоровья. Длительное время, проведенное за компьютером, может привести к серьезным проблемам со зрением и опорно-двигательным аппаратом. Следовательно, важно находить баланс между участием в киберспорте и здоровым образом жизни, включая физическую активность и социальную жизнь.

Но, несмотря на это, самым популярным видом активного отдыха являются велоспорт и баскетбол, за которые проголосовало 50% (52 респондента), далее идет плавание – 45,8% (47 респондентов), на 5 месте футбол

– 40,7% (43 испытуемых), 6-е место – теннис (37,3% (40 человек)) и на последнем месте – хоккей (29,7% (32 человека)).

Результаты ответов на вопрос – как студенты проводят досуг в свободное время, представлены в виде линейчатой диаграммы. (Рис. 2)



Рисунок 2 – формы проведение досуга студентами

По результатам видно, что 68,8% (65 человек) проводят свое свободное время в телефоне, но, несмотря на это, 57,7% (53 испытуемых) нравится заниматься физической активностью, 47,5% (45 респондентам) нравится бег, 41,3% (36 студентам) – физические упражнения и 51,3% (47 испытуемых) – пешие прогулки на свежем воздухе.

Это говорит о том, что большую часть времени студенты проводят в телефоне, что может привести к ряду негативных последствий для здоровья. Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями помогут поддерживать хорошую физическую форму и избежать проблем с опорно-двигательным аппаратом.

На вопрос – занимаются ли студенты физическими упражнениями по утрам, было выявлено – 75% (78 человек) не делают зарядку утром, 18,8% (21 человек) делают пару раз в месяц и только 6,2% (9 человек) делают каждый день. Многие студенты проводят свое утро в спешке, пытаясь успеть на лекции и семинары. Следовательно, мало кто из них задумывается о зарядке или физических упражнениях.

Однако, занятия спортом по утрам приносят огромную пользу для здоровья и общего самочувствия. Утренняя зарядка помогает пробудить организм и подготовить его к активной деятельности

Заключение. В целом, студенты ФЭИС осознают важность физической активности и стараются уделять время в своем расписании. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать баланс между работой и здоровым образом жизни.

Список использованных источников

1. Почему важно заниматься физической активностью каждый день [Электронный ресурс]. – Режим доступа:// <https://www.burn-soft.ru/pochemu-vazhno-zanimatsya-fizicheskoy-aktivnostyu-kazhdyu-den>. – Дата доступа: 05.11.2023
2. Как роль физической культуры способствует укреплению и сохранению здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа:// <https://dop-mosreg.ru/kak-rol-fiziceskoi-kultury-sposobstvuet-ukreplenyu-i-soxraneniyu-zdorovya>. – Дата доступа: 05.11.2023

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Бородинчик М.В., 4 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Северин А. В.**, канд. психол. наук, доцент

Введение. Под здоровым образом жизни в психологии понимается такой образ жизни личности, который позволяет сохранять и укреплять индивидуальное здоровье; это также и индивидуальная система поведения, направленная на достижение биологического и социального, психологического благополучия и долголетия. Двигательная активность – это суммарное число движений и действий человека в процессе его жизнедеятельности [1].

Содержание. Исследование проводилось анонимно на выборке студентов факультета естествознания БрГУ университета имени А.С. Пушкина. Выборка была составлена из 20 студентов, выбранных случайным образом.

Для определения типа двигательной активности студентов применялся тест «International questionnaire on physical activity» (на русском языке). Для диагностики представлений о здоровом образе жизни – тест Г.М. Коджаспирова с одноименным названием.

Полученные результаты позволили установить, что у 86 % респондентов выявлен низкий уровень представлений о здоровом образе жизни; у них также выявлена склонность к гиподинамии или очень низкий уровень двигательной активности; им не хочется даже пройти по лестнице вместо подъема на лифте, не говоря уже о гимнастике и спорте или другом типе активности. У 10 % опрошенных студентов выявлен средний уровень представлений о здоровом образе жизни, то есть они имеют не совсем четкие представления о здоровье и способах укрепления, но пытаются интуитивно придерживаться принципов здоровья сохранения; им характерен средний тип двигательной активности. Для 4 % респондентов характерен высокий уровень представлений о здоровье и высокий уровень двигательной активности, что выражается в посещении ими бассейна, спортивных секций, в езде на велосипеде и др.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что у большинства опрошенных респондентов существует проблема с адекватностью представлений о здоровом образе жизни, им также характерен низкий уровень двигательной активности. Проблема оздоровления образа жизни современной молодежи остается достаточно актуальной в последнее время, так как большая часть молодежи использует разные гаджеты, предпочитает пассивное «сиживание» в сети Интернета вместо увлечения активными прогулками, бегом, занятиями спортом и другими видами двигательной активности.

Список использованных источников

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 381 с.

К ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Брикун Д.А., 2 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гаврилович А.А.**, старший преподаватель

Введение. Приоритет вопросов здоровья нации отражен в Государственной программе РБ «Здоровье народа и демографическая безопасность», принятой на 2021-2025 годы. Успех учебной, профессиональной и творческой деятельности во многом определяется состоянием здоровья личности. Человек, имеющий серьезные отклонения в нем, а также ведущий неправильный образ жизни, не может в полной мере реализовать свой физический и духовный потенциал.

В последнее время ощутимо возрос интерес к проблеме приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Это связано с беспокойством общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие – влияющий на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества [1].

Несмотря на серьезные материальные затраты государства, направленные на создание благоприятных условий для воспитания здорового подрастающего поколения и значительные успехи медицинских наук, усилия педагогов, психологов и других специалистов, здоровье и физическое состояние молодежи оставляет желать лучшего. Более того, фиксируется рост численности молодых людей с отклонениями в здоровье. По существующей статистике только 20-25% студенческой молодежи считаются практически здоровыми.

Анализ многочисленных публикаций в периодических изданиях, материалах научных конференций, посвященных вопросам здорового образа жизни студенческой молодежи, позволяют сформулировать общую позицию многих исследователей о причинах обозначенной проблемы, среди которых – недостаточность уровня знаний у студенчества об основных составляющих здорового образа жизни.

Содержание. С целью изучения, в том числе, и этого вопроса нами было организовано анкетирование, которое осуществлялось на базе УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Выборку составили 80 студентов дневной формы получения образования факультета физического воспитания и туризма (n=80). Участие в исследовании было добровольным.

Ими (%) в основном были выделены следующие составляющие здорового образа жизни: отказ от вредных привычек – 92%; занятия физической культурой

и спортом – 72%; правильное питание – 58%; соблюдение правил личной гигиены – 29%.

Полученные данные, на наш взгляд, демонстрируют сформированность базовых представлений о содержании понятия «здоровый образ жизни» у опрашиваемых студентов, чему, как выяснилось в ходе последующей беседы, способствовали преподавание специальных дисциплин, анализ различных аспектов проблемы на занятиях по психологии, другим учебным дисциплинам, а также воспитательные мероприятия, реализуемые в рамках факультета и вуза. 72% студентов, отмечающих занятия физической культурой и спортом в числе слагаемых здорового образа жизни – с одной стороны, отражают специфику факультета, с другой, – общие тенденции в обществе. Сегодня многие признают, что именно средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах; являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики различных заболеваний и вредных привычек.

Однако, наряду с этим, количество ответов студентов «нет» или «иногда нет» на вопрос анкеты «Можете ли Вы охарактеризовать свой образ жизни как здоровый?», к сожалению, не добавляют нам оптимизма. Попытаемся найти данному факту психологическое объяснение.

Бесспорно, путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. Но, убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Психологи отмечают, что успешность деятельности во многом определяется характером побуждающих к ней мотивов, т.е. тем, что толкает человека к совершению того или иного действия. К сожалению, именно вопросы, связанные с мотивацией студенческой молодежи к здоровому образу жизни (а в современной жизни роль мотивационного, побудительного начала проявляется все более ярко), несмотря на попытки их практического решения, остаются недостаточно разрешенными.

Заключение. Таким образом, проблема здорового образа жизни применительно к студенческой молодежи состоит не только в валеологическом просвещении, но и в формировании у молодых людей мотивации интереса к здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Корзенко, В.Н. Основы формирования здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов общеобразоват. учреждений / В.Н. Корзенко, А.Л. Смотрицкий, Г.Е. Смотрицкая. – Минск: Нац. ин-т образования, 2008. – 176 с.

ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РАЗВИВАЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Головей С.П. 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры. Вместе с тем это специфический процесс и способ физического совершенствования личности. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, развлечении, игре, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную деятельность.

Приоритетность выбора физических качеств имеет свои особенности и зависит от пола и состояния здоровья занимающихся студентов. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий и развитие определенных физических качеств свидетельствуют о наличии у студента осознанного интереса к самостоятельным занятиям [1, с.73].

Однако, подбирая упражнения и нагрузки, необходимо отчетливо представлять себе всю специфичность их влияния на организм [2, с.148]. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к нормальному формированию форм тела и укреплению здоровья. Физические качества могут способствовать быстрому приспособлению к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях [3, с.59].

Содержание. Цель работы – определить физические качества, наиболее часто используемые студентами физико-математического факультета в самостоятельных занятиях физической культурой. В работе мы применяли следующие методы исследования: опрос, анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка материала.

Исследование проводилось среди студентов 1 – 4 курсов физико-математического факультета (юноши и девушки) УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» с 20.09.2023 по 20.10.2023. Во время самостоятельных занятий студенты развивали следующие физические качества: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость и координация.

На основании исследования мы определили, что упражнения на развитие силы используют в своих занятиях 40% студентов. Нормальный уровень силы – необходимый фактор для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности. Влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, возрастных, половых и индивидуальных особенностей студента.

Так, 30% студентов физико-математического факультета используют упражнения, направленные развитие выносливости. Выносливостью определяют возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. Все зависит от устойчивости человека к кислородной недостаточности. Для развития выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе.

10% студентов развивают гибкость. Под гибкостью понимают способность к мах по амплитуде движения в суставах. Воспитание гибкости должно обеспечивать требуемую мах амплитуду движений и не стремиться к предельно возможной степени. В последнем случае это ведет к травмированию и нарушению осанки. Положительные эмоции и мотивация улучшают показатели гибкости, а отрицательные ухудшают.

Остальные самостоятельно занимающиеся (20%) развивают другие физические качества (рисунок 1).

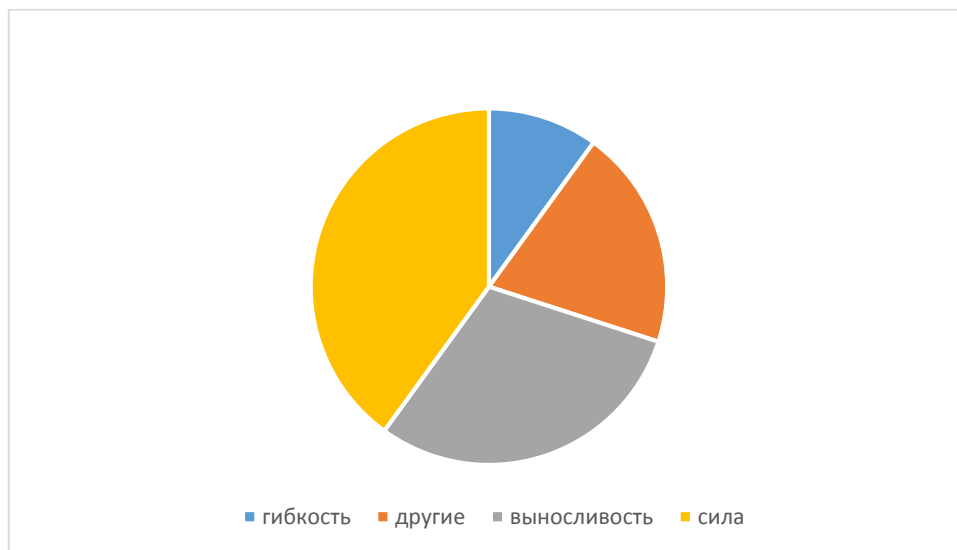


Рисунок 1 – основные физические качества, развиваемые студентами

Заключение. На основании полученных результатов мы определили, что студенты 1 – 4 курсов физико-математического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» на самостоятельных занятиях физической культурой наиболее часто отдают предпочтение развитию следующих физических качеств: силе, выносливости, гибкости.

Список использованных источников

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 385 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : 2003. – 528 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И УПРАВЛЕНИИ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

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

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

Введение. Хронические заболевания являются серьезной проблемой современного общества, они влияют на качество жизни и становятся причиной смертности. В связи с этим актуальной является тема роли физической культуры в профилактике и управлении хроническими заболеваниями. Физическая культура имеет положительное влияние на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ, а также на психологическое состояние человека. Регулярные занятия физической культурой могут помочь уменьшить риск возникновения хронических заболеваний и снизить их проявления, что делает эту тему важной для изучения.

Содержание. Одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, является уровень физической активности. Недостаток движения и сидячий образ жизни приводят к развитию многих хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертензия, болезни сердца и сосудов, депрессия и другие. В то же время, регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья и профилактике многих заболеваний.

Одним из наиболее распространенных хронических заболеваний является ожирение. Оно связано с нарушением баланса энергии в организме и недостатком физической активности. Регулярные занятия физической культурой помогают ускорить обмен веществ, повысить уровень потребления кислорода и улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Также они способствуют увеличению мышечной массы и снижению уровня жировой ткани, что является ключевым фактором в борьбе с ожирением.

Другим распространенным хроническим заболеванием является диабет. Он связан с нарушением обмена углеводов в организме и может привести к серьезным осложнениям, таким как поражение нервной системы, почек и глаз. Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению чувствительности клеток к инсулину и уменьшению уровня глюкозы в крови. Это делает физическую культуру одним из основных методов профилактики и лечения диабета.

Также физическая культура имеет положительный эффект на работу сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшению кровообращения и снижению уровня артериального давления. Это особенно важно для людей, страдающих артериальной гипертензией, которая является одним из главных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Наконец, физическая культура имеет положительный эффект на психологическое состояние человека. Регулярные занятия спортом

способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости и удовольствия, что помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса и тревожности.

Таким образом, роль физической культуры в профилактике и управлении хроническими заболеваниями является очень важной. Регулярные занятия спортом помогают уменьшить риск возникновения многих заболеваний и снизить их проявления. Они способствуют укреплению здоровья и повышению качества жизни. Поэтому, включение физической культуры в ежедневный режим жизни является необходимым условием для поддержания здоровья и профилактики хронических заболеваний.

Заключение. Будущие филологи, могущие стать преподавателями, сами должны быть наглядным примером здоровья для смотрящих на них детей. Для этого они обязаны уже с высоты своих профессиональных позиций следить за собственным психофизическим здоровьем, уметь укреплять и развивать его средствами физической культуры, спорта, приобщения к здоровому образу жизни. Как представители профессии, которая тесно связана с детьми, учитель должен понимать важность физической культуры как неотъемлемой части полноценного воспитания человека [1].

В области своего многогранного воздействия физическая культура позволяет подойти к достижению всесторонне развитой личности в сочетании всех сторон ее формирующейся культуры (телесной, социальной, духовной), способствуя достижению определенного уровня гармонии тела, духа и души.

Участие в командной игре при занятиях спортом, таким образом, способно дать необходимый толчок учащимся, чтобы выйти из привычной «зоны комфорта» и, поставив приоритеты группы выше над своими собственными, сплотить свое внутреннее «я» с действительным окружающим миром.

Список использованных источников

1. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г.– М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 121 с.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С КУРЕНИЕМ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПО МНЕНИЮ МОЛОДЕЖИ

Дранникова М. С., 1 курс, факультет естествознания

Сидун Е.Ю., 1 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Курение является серьезной проблемой, как для курящего человека, так и для окружающих его людей. Наиболее опасные последствия для здоровья возникают, если курение начинается в детском или подростковом возрасте. В основном возраст, в котором начинают курить, составляет 10–12 лет,

но с каждым годом возрастная планка снижается из-за распространения электронных сигарет. Электронные парогенераторы стали популярны из-за своей доступности и ярких и разнообразных вкусов.

Таким образом, основная часть курильщиков — ученики старших классов в возрасте от 14 до 16 лет [1].

Причины курения подростков. Основная причина курения – стремление казаться взрослым. Это способ также показать свой авторитет сверстникам и старшим товарищам. Ребёнок видит, что взрослые пользуются большей, чем он сам, свободой, поэтому и старается подражать им. Еще одна причина – негативная обстановка в семье, зачастую отсюда вытекают психологические проблемы, которые в итоге и приводят к тому, что ребенок начинает курить и таким образом пытается заглушить стресс.

Содержание. В Республике Беларусь активно проводится государственная политика по укреплению здоровья, профилактике болезней и формированию среди населения здорового образа жизни, в том числе активная борьба с табакокурением. Однако не все методы борьбы являются эффективными среди молодежи [2].

Нами проведен опрос среди студентов 1-х курсов факультета естествознания и физического воспитания и туризма о действенности методов борьбы с распространением табакокурения и курения электронных сигарет среди несовершеннолетних. Наименее действенным методом, по мнению студенческой молодежи, является информирование. Для многих он не несет значимости из-за психологических и социальных факторов, которые были изложены выше. Однако все же существует часть подростков, которые прислушиваются и заботятся о своем здоровье.

Следующим в этом списке идет метод повышения цен на табачные и электронные изделия. При незначительном увеличении стоимости такая мера профилактики не будет иметь должного эффекта. Под действием зависимости человек готов тратить последние деньги на удовлетворение этой потребности.

Результативными методами, по мнению опрошенных студентов, являются: запрет и штраф за курение в общественных местах, запрет табачной рекламы, активная пропаганда здорового образа жизни (акции, проведение спортивно-массовых мероприятий и др.)

Однако, как отметили респонденты, стоит рассмотреть непопулярный метод борьбы с курением – помощь бросающим курить, а также комплексная психологическая поддержка.

Заключение. Душевные проблемы у подростков являются значимым поводом, почему они начинают курить, поэтому стоит бороться не с последствиями курения, а с причинами появления такой зависимости. Следовательно, организация должной помощи от специалистов сможет обеспечить снижение числа курящих несовершеннолетних.

Список использованных источников

1. Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokurenija/kurenije-kak-sotsialnaya-problema.php>. – Дата доступа: 07.11.2023.
2. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 08.11.2023.

АНАЛИЗ ВРЕМЕНИ ПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Елец Е.Д. 1 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. В нынешнее время мобильный телефон стал неотъемлемой частью нашей жизни. Смартфон массово используется как в рабочей сфере, так и в бытовой жизни общества. Однако в последние годы мобильный телефон все более тесно связывается с человеком, а если точнее, то человек все больше взаимодействует с мобильным телефоном, находя в нем себе и работу, и досуг в свободное от дел время. Это может привести к ухудшению физического здоровья человека, а в будущем к постепенному отупению общества в целом.

Воздействие излучения сотовых телефонов и смартфонов на детей вредно. Оно замедляет реакцию на световые и звуковые сигналы, возрастает число ошибок при письме, снижаются показатели работоспособности, ослабевает внимание и смысловая память. Нехватка двигательной активности зачастую провоцирует появление избыточной массы тела и нарушение работы систем организма.

Содержание. Функция экранного времени мобильного телефона показывает сколько времени в сутки была активность телефона. Был проведен анализ экранного времени мобильного телефона у студентов 1 курса юридического факультета. В опросе участвовало 45 студентов. Было выявлены: максимальные, минимальные и средние значения пользования мобильным телефоном в сутки.

В таблице ниже приведены полученные результаты в процентном отношении:

Таблица – Экранное время

Экранное время	От 1 до 2 часов	от 2 до 3 часов	От 3 до 4 часов	От 4 до 5 часов	От 5 до 6 часов	От 6 до 7 часов	Более 7 часов
юноши	3%	7%	12%	22%	30%	20%	6%
девушки	1%	5%	8%	14%	41%	23%	8%

Максимальное зафиксированное значение экранного времени оказалось 10 часов 14 минут. Минимальным зафиксированным значением экранного времени,

на удивление, оказалось 3 часа 18 минут. Среднее значение экранного времени студентов 1 курса юридического факультета составило 7 часов 43 минуты.

Результаты указывают на большую зависимость студентов от мобильного телефона. Студент при этом занимает определенную, неподвижную чаще всего позу, с редким изменением положения. Это в первую очередь малоподвижное положение. Если среднее экранное время составляет от 6 часов у этих студентов практически возникает малоподвижный образ жизни. Оно полностью заполнено телефоном. Большую часть своего времени человек тратит на мобильный телефон.

Минимальное экранное время можно оценить, что у этих студентов довольно активны в общественной жизни университета, а также в возможных своих любимых хобби.

Также при сравнении показателе юношей и девушек заметна разница более большая в процентном отношении у девушек в рамках более длительного пользования телефоном.

Заключение. Студенты 1 курса юридического факультета, исходя из показателей экранного времени смартфонов, очень большую часть времени выделяют пользованию смартфоном. Это может ограничивать их физическую активность, что в дальнейшем может привести к малоподвижному образу жизни и вытекающим из этого последствиям.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Зарецкая А. Д., 3 курс, **Олейник Д.В.**, 4 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В современных условиях социально-экономического развития одним из определяющих факторов становится здоровье. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Однако результаты научных исследований, свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодёжи приняла устойчивый характер [1, 2]. Поэтому в настоящее время остро стоит вопрос сохранения и укрепления психического и физического здоровья молодёжи. В процессе решения данной проблемы важнейший акцент приобретает формирование у учащихся здорового образа жизни [3, 4].

Цель работы – выявить особенности формирования культуры здорового образа жизни у студентов.

Методы исследования. В работе применялись методы сравнительного анализа, систематизации и обобщения, индуктивный и дедуктивный метод, метод анкетирования, графический и статистическо-математические методы.

Результаты и их обсуждения. Полученные результаты указывают, что формирование культуры ЗОЖ у студентов необходимо т.к. в настоящее время молодежь мало уделяет внимания своему здоровью. Анализ научно-методической литературы показал, что имеются различные пути формирования здорового образа жизни учащихся. Необходимо отметить, что исследователи выделяют эти пути как в процессе физического воспитания, так и в процессе изучения других общеобразовательных предметов

Содержание. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры. В текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума связана с выживанием и сохранением человека как вида.

Одним из главных факторов формирования культуры ЗОЖ у студентов является физическая активность. В университетах проводятся регулярно различные соревнования, игры, занятия физической культурой, что помогает в профилактике различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Двигательная активность является незаменимой частью жизни любого человека. Каждый из нас может выбрать любой её вид:

- Занятия в тренажёрном зале
- Плавание
- Занятия спортом дома
- Езда на велосипеде

Тренажёрные залы для мотивации посещения предоставляют скидки студентам и школьникам.

Кроме двигательной активности формированию культуры ЗОЖ способствует здоровое питание. В дневном рационе питания должно соблюдаться соотношение: 40% углеводы, 30% жиры, 30% белки.

Нами был проведен опрос студентов чтобы узнать придерживаются ли они здорового образа жизни. Было опрошено 20 человек. Результаты опроса показали следующее (в приложении). Респонденты честно признаются, что не уделяют должного внимания оздоровлению своего организма, профилактике различных заболеваний. Только 2 человека (10%) считают, что ведут здоровый образ жизни, 13(65%) – делают это частично, 5(25%) – отрицают ведение ЗОЖ совсем. Надо отметить также, что в поведении тех, кто пытается придерживаться ЗОЖ, нет системности, последовательности, это делается нерегулярно. Среди основных причин, мешающих здоровому началу, студенты называют такие: собственная лень (75%), дефицит времени (60%), недостаток денежных средств

(65%), слабая сила воли (30%), отсутствие мотивации (20%). Часть студентов придерживается ЗОЖ по необходимости.

Заключение. Таким образом, культура здорового образа жизни - это способ жизнедеятельности, система социальных механизмов, формирующих мотивацию личности к сохранению и укреплению здоровья, которая зависит от типа господствующей культуры, природного и социального окружения, модели социальной политики государства, традиций. Основными показателями уровня сформированности культуры здорового образа жизни являются: физическая функциональность, эмоциональная функциональность, психологическая функциональность, социальная функциональность, социальная функциональность в определённой сфере профессиональной деятельности.

Результаты исследования теоретических источников, а также проведенного эмпирического исследования показали, что большинство студентов мало занимаются своим здоровьем, так как большая нагрузка на них оказывается профильными предметами, многие работают и на формирования здорового образа жизни также не хватает времени.

Список использованных источников

1. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома : практическое пособие / В. Ф. Базарный. – М.: АРКТИ, 2005. – 174 с.
2. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.
3. Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 9–11.
4. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 288 с

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

Введение. Формирование навыков здорового образа жизни у студентов является важным элементом сохранения и укрепления здоровья молодого поколения. Здоровый образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направлен на сохранение и улучшение здоровья.

Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование – важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа. [1]

На данный момент здоровье, как и здоровый образ жизни становятся одной из наиболее актуальных проблем среди молодежи. Во время учебы студенты приобретают не только профессиональные навыки, но и формируют свой социальный статус. Важно отметить, что здоровый образ жизни включает не только занятия спортом, но и правильное питание, регулярный режим отдыха и работы. Снижение физической активности, неправильное питание, недостаток знаний о методах закаливания организма, несбалансированное сочетание умственного и физического труда негативно сказываются на здоровье молодых людей, их физическом развитии, работоспособности и общем психическом состоянии.

Поэтому мы должны не только приобщать студентов к здоровому образу жизни, обучать их основам поведения, позволяющим сохранить здоровье, реализовывать программу самосохранения, самоорганизации, саморазвития, но и учить их распространять знания о здоровье на свое окружение, своих будущих учеников.

Содержание. В настоящее время в системе высшего образования в разряд приоритетных выдвигается задача обеспечения социального компонента здоровья студентов, рассматриваемого как воспитание личности, способной к полноценной реализации своего биологического и социального потенциала в определенной социокультурной и экологической среде. Решить эту задачу возможно только в процессе развития у юношей и девушек внутренней картины здоровья, т.е. смысловой сферы личности во взаимосвязи с жизнеспособностью (действенно-практической сферой) [2].

Так, с целью изучения отношения студентов к вопросам здорового образа жизни было проведено онлайн-анкетирование. Выборку исследования составило 35 студентов 1 курса факультета иностранных языков. Результаты показывают, что большинство респондентов (80%) считают необходимым соблюдение и обладание навыками ЗОЖ с целью защиты своего здоровья.

На вопрос «Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье?» 10% студентов ответили – «Нет», 10% – «Скорее нет, чем да», 34% – «Скорее да, чем нет» и 46% – «Да, конечно».

Из 35 студентов, ответивших на вопрос «Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье?», 7% ответили «Нет», 20% дали ответ «Скорее нет, чем да», 40% ответили «Скорее да, чем нет» и 33% сказали: «Да».

Однако, когда предлагалось определить процентную зависимость здоровья человека от режима дня, возникла следующая ситуация: 76% студентов не могут соблюдать режим труда и отдыха. Более 80% студентов спят менее 8 часов.

66% опрошенных респондентов прогуливаются на свежем воздухе ежедневно, а 33% находятся на прогулке очень редко.

Режим питания соблюдается 70% студентов, 20% – не всегда, 10% – не соблюдают режим. Утреннюю зарядку делает всего лишь 10% респондентов. 23% делают несколько раз в неделю, 67% делают зарядку редко либо никогда.

На вопрос «Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?» 57% студентов считают, что для счастливой

жизни важно быть здоровым, 7% выбрали вариант иметь любимую работу, 4% – жить в счастливой семье, 20% – иметь много денег, 12% отметили вариант – «Быть самостоятельным».

Заключение. Состояние здоровья студенческой молодежи является актуальной государственной проблемой, так как оно определяет будущее страны, ее экономический и научный потенциал, генофонд нации. Задача педагога не только пропагандировать здоровый образ жизни среди студентов, но и обеспечить им доступ к актуальной информации о здоровье и способах его поддержания. Это позволит им не только сохранить свое собственное здоровье, но и стать активными пропагандистами здорового образа жизни в своем окружении.

Принцип формирования здорового образа жизни в условиях образовательного процесса в университете осуществляется через содержание учебного материала, воспитательных мероприятий, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни посредством организации взаимодействия участников педагогического процесса, в котором формируются ценности, идеалы здоровья и понимание определенных способов его достижения.

Список используемых источников

1. Адылова, Н.М., Азимов, Р.И. Особенности формирование здорового образа жизни среди населения / Н.М. Адылова // Молодой ученый. – 2015. – №11. – 618-622 с
2. Ирхин, В.Н. Теория и практика отечественной школы здоровья / В.Н. Ирхин; Барнаул. гос. пед. ун-т; науч. ред. И. К. Шалаев. – Барнаул: БГПУ, 2012. – 279 с

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Игнатюк А.А. 4 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Здоровый образ жизни – это комплекс важных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия [1].

Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и закаливание.

Содержание. Доказать, что здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. В нашей работе применялись следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, анкетирование. Нами было проведено

анкетирование 40 студентов исторического факультета УО БрГУ имени А.С. Пушкина.

На вопрос «Что по вашему мнению вас разрушает и с чем вам необходимо бороться?» 60 % респондентов ответили, что их разрушает в их жизни парение, курение. Некоторые девушки ответили, что начинают курить от желания похудеть, 18 % студентов парят просто за компанию. Итог получается этой слабости: язва желудка, астма, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. Следующий плохой порок, алкоголь, 32% студентов ответили, что «Я уже взрослый, сам знаю что делать», «Я употребляю только пиво» и т.д. Алкоголь, как известно, влечет за собой многие нарушения нервной системы, разрушается психика.

Душевное состояние определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок [1]. Для поддержания душевного здоровья, необходимо тоже уделять достаточное время и отдыху и увлечениям, а также иметь возможность получать новый опыт и обязательно делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут тебя понять.

Заключение. Таким образом, необходимо регулярно, через физическую культуру доносить до каждого студента что представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни. Который, в свою очередь, не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению и к решению многих социальных проблем в жизни.

Список использованных источников

1. Волжин, А. И. Путь к здоровью / А. И. Воложин, Ю. К. Субботин – Волгоград: Учитель, 2007. – С. 28–31.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ОДНОМУ ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

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

Введение. Образ жизни человека играет одну из важных ролей в условиях современной жизни, особенно у студенческой молодежи, когда многие большую часть своего свободного времени проводят за компьютером. Сегодня медицина увеличивает продолжительность жизни на 4–5 лет, ликвидация отдельных воздействий внешней среды – на 7 лет, а здоровый образ жизни увеличивает продолжительность жизни до 20 лет. Согласно всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это не только отсутствие болезней и

физических дефектов, а также и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Следовательно, физическая культура (ФК) – не маловажный компонент здорового образа жизни (ЗОЖ).

Содержание. Цель работы – определить отношение студентов исторического факультета к физической культуре, как одному из компонентов здорового образа жизни.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: обзор литературных источников, анкетирование, педагогическое наблюдение, математико-статистическая обработка анкетных данных

В анкетировании приняли участия 30 студентов исторического факультета УО БрГУ имени А.С. Пушкина. Как показали результаты исследований, студенты понимают, что такое здоровый образ жизни и могут привести основные факторы его формирования, среди которых они выделяют и физическое воспитание. Около 93 % опрошенных студентов согласны с тем, что ФК влияет на активное долголетие. 87,5 % студентов используют в повседневной жизни некоторые методы оздоровления.

Многим студентам 81,6% студентам нравится заниматься ФК. Большинство студентов с удовольствием тратят деньги на занятия в тренажёрном зале. Так же практически все студенты считают, что ФК способствует формированию положительных качеств, помогает в повседневной жизни, а также помогает установить дружеские отношения в большей степени.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенты уверены, что физическая культура влияет на активное долголетие. Многие студенты занимаются физической культурой и вне учреждения образования. Некоторая часть студентов используют методы оздоровления. Так же студенты считают, что физическая культура способствует формированию положительных качеств; выступает в качестве сближающего фактора.

Список использованных источников

1. Ворсина, Г. Л. Основы валеологии и школьной гигиены / Г. Л. Ворсина. – Мн. : 2005 г. – 247 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Карасёв В.Е. 3 курс, экономический факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – **Бобич И.В., старший преподаватель**

Введение. Современная студенческая молодежь, являющаяся активной и интенсивно развивающейся частью общества, сталкивается с рядом вызовов, связанных с факторами, оказывающими воздействие на их физическое и психическое здоровье. Среди таких факторов можно выделить интенсивную учебную нагрузку, стресс, сидячий образ жизни и неправильное питание. В

данном контексте роль физической активности становится критически важной для профилактики заболеваний среди студенческой молодежи[1].

Целью данной работы стало изучение здорового образа жизни, ролей физической активности в профилактике заболеваний с целью разработки разделов описывающие проблемы.

Основными задачи являются:

– формирование у студентов биологической культуры и экологического стиля мышления.

– проведение анализа анкетного опроса студентов Брестского государственного технического университета.

– обосновать важность физической активности для поддержания психического здоровья.

Использованные методы исследования: Анкетный вопрос.

Содержание. Физическая активность играет центральную роль в профилактике различных заболеваний. Научные исследования подтверждают, что регулярная физическая активность способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку укрепляет сердечную мышцу, снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Психическое здоровье студентов имеет большое значение для их общего благополучия. Физическая активность способствует снижению стресса, улучшению настроения и снижению риска развития депрессии и тревожных расстройств[2].

Анкетный опрос проводился среди студентов всех курсов разных факультетов БрГТУ, (в опросе приняло участие 150 человек) и выявлял наличие физической активности в жизни студентов.

Студенты отвечали на 5 разработанных вопросов в онлайн формате. Результаты тестов обрабатывались отдельно по каждому тесту. Велся подсчет ответов. И по их результатам было проанализировано, какой образ жизни ведет студент, неактивный или наоборот активный.

В итоге, вывод по общим характеристикам физической активности. Исходя из данных анкетного опроса, видим результат, что у большинства студентов наблюдается низкая физическая активность. Низкая физическая активность может выражаться в вялости, низкой скорости метаболизма, обмена веществ, стресс, развитие депрессий и физических заболеваний.

В качестве рекомендуемого решения мы предлагаем создание центра здоровья в университете и проведение регулярных медицинских обследований студентов, и предоставление консультаций по здоровью. Обеспечение доступа к психологической поддержке и консультированию для управления стрессом и психическим здоровьем.

Таблица – Схема создания идеи центра здоровья, посетителями которого являются студенты.

Год	Центр здоровья при учреждении.
2023	- Организация специальных мест для отдыха и релаксации в университете. (Идентификация основных вызовов и проблем среди студентов.) - Установление медицинской клиники, включая врачей, психологов и физиотерапевтов. (Разработка конкретных действий и стратегий для интеграции физической активности.)
2024	- Обеспечение доступа к тренажерным залам и спортивным площадкам для занятий, которые интересны студентам в индивидуальном порядке.

Заключение. Современные студенты, находясь в условиях высокой учебной нагрузки и стресса, часто подвергают себя риску развития различных заболеваний. Научные данные неукоснительно подтверждают роль физической активности в профилактике заболеваний, а также в улучшении психического благополучия студентов. Практические меры по интеграции центра здоровья в студенческую жизнь могут способствовать поддержанию здоровья и повышению качества жизни молодежи. Данное научное исследование утверждает неотъемлемую важность физической активности в профилактике заболеваний среди студентов и предоставляет основу для принятия практических мер для обеспечения их общего благополучия.

Список использованных источников

1. Бредин, С.Д. Здоровье благодаря физической активности, доказательства. / С.Д. Бредин. — Журнал Канадской медицинской ассоциации 2006. - 801-809.

ВИТАМИНЫ И ИХ РОЛЬ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА

Кивачук Н.В. 3 курс, экономический факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – Бобич И.В., старший преподаватель

Введение. Рациональное питание – важнейшее условие сохранения здоровья, нормального роста и развития организма человека. В рационе питания должно содержаться достаточное количество витаминов, микроэлементов и минералов, однако результаты исследований свидетельствуют о недостаточном потреблении витаминов (А, группы В, С, Е) среди молодежи [1].

Целью данной работы стало изучение витаминов и их роли в развитии здорового организма с целью разработки схемы витаминпрофилактики для студентов 1-2 курсов обучения.

Основными задачами данной работы являются:

- изучение литературы по данной теме;
- проведение анализа анкетного опроса студентов Брестского государственного технического университета, учащихся на 1-2 курсе обучения в возрасте 17-19 лет;

- разработка схемы витаминoproфилактики для студентов 1-2 курсов обучения;
- формирование у студентов биологической культуры и экологического стиля мышления.

Использованные методы исследования: метод статистического анализа, математический метод, анкетный опрос.

Содержание. Витамины – необходимый элемент пищи для человека, потому что они не синтезируются или некоторые из них синтезируются в недостаточном количестве. Витамины – это вещества, обеспечивающие нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме.

Заболевания, возникшие в результате отсутствия витаминов в организме, получили название авитаминозов. Каждый авитаминоз может быть предупрежден или излечен только приемами соответствующего витамина. Заболевания, возникающие от недостаточного поступления в организм определенных витаминов, получили название гиповитаминозов [2]. Гиповитаминозы понижают работоспособность и предрасполагают к инфекционным заболеваниям. Гиповитаминозы широко распространены в периоды, связанные с ограниченным питанием, стрессом. Студенты 1-2 курсов являются возрастной группой, которая наиболее подвержена влиянию стресса и наименее адаптирована к новым условиям обучения.

Анкетный опрос проводился среди студентов 1-2 курсов (200 человек) и выявлял достаточность обеспеченности организма витаминами А, В, Е, С. Студенты отвечали на вопросы 5 тестов. Результаты тестов обрабатывались отдельно по каждому тесту. Велся подсчет ответов «нет», в каждом месте. Если на большинство вопросов теста студент отвечал «нет», то считалось, что организм в достаточной степени обеспечен данным витамином. В итоге дается общий вывод по обеспеченности витаминами А, В, Е, С.

Исходя из данных анкетного опроса, мы пришли к выводу, что у большинства студентов наблюдается витаминная недостаточность по следующим витаминам: А, В, Е, С. Это может выражаться в ухудшении зрения, вялости, головных болях, утомляемости, потери аппетита, нервозности.

В качестве рекомендуемого витаминного препарата мы предлагаем витаминно-минеральный комплекс с поливитаминами и минералами «Компливит Сияние», так как этот препарат имеет сбалансированный и многокомпонентный состав, который оказывает общеукрепляющее действие, а также способствует улучшению состояния кожи, волос и ногтей.

Таблица – Схема витаминoproфилактики для студентов 1-2 курсов.

Месяц	Витаминный препарат
Сентябрь Ноябрь Январь Март	Прием препарата «Компливит Сияние» в течение месяца по следующей схеме: 1 таблетка 1 раз в день во время еды, затем следует 3-х недельный перерыв
Май	Прием препарата «Компливит Сияние» в течение месяца по следующей схеме: 1 таблетка раз в 2 дня во время еды

Примечание: собственная разработка на основе фармакологических свойств препарата.

Заключение. В результате проделанной работы мы убедились в недостаточности поступления витаминов А, В, Е, С в организм студентов с продуктами питания.

Организм человека, к сожалению, не похож на кладовую, куда можно складывать витамины, поступающие с пищей. Едва попав в организм, витамины начинают действовать сразу же и быстро расходуются. Массовые обследования взрослых и детей убеждают, что витаминный дефицит обнаруживается не только весной, но и на протяжении всего года.

Для поддержания общего состояния здоровья и трудоспособности студентов в условиях повышенной нагрузки и стресса была разработана схема витаминотерапии, основанная на приеме витаминно-минерального комплекса «Компливит Сияние». Таким образом, своевременное и регулярное поддержание собственного здоровья способствует формированию у студентов биологической культуры и экологического стиля мышления.

Список использованных источников

1. Девятнин, В. А. Витамины / В.А. Девятнин. – М.: Пищепромиздат, 1948. – 279 с.
2. Никитина, Л.П. Клиническая Витаминология / Л.П. Никитина, Н.В.Соловьева. – Чита, 2002. – 66 с.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СТУДЕНТОВ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВОГО ОБРОЗА ЖИЗНИ

Кирпич А.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **Лагуновская Е.А.** канд. филос.наук, доцент

Введение: Всем известно, что здоровый образ жизни и бережное отношение к своему здоровью – является предпосылкой будущей самореализации молодых людей, их долголетия, способности к учебному и профессиональному труду. Но к сожалению, в наши дни очень сложно придерживаться здорового образа жизни, так как нас повсюду окружают разные соблазняющие факторы (разные точки быстрого питания, бары и т.д.) плюс ко всему этому социальное давление которому не каждый может противостоять.

Студенческие годы совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре, сознании, предопределяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала, а также потенциала здоровья будущего специалиста.

Цель исследования. Цель – выявить отношение студентов университета к здоровому образу жизни.

Задачи исследования. В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

1. Определить понятие здорового образа жизни в понимании студентов.
2. Выявить актуальность здорового образа жизни для студентов университета.

Содержание: Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование студентов 1-3 курсов факультета иностранных языков и студентов факультета физического воспитания и туризма Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Респонденты самостоятельно проходили интернет-опрос с помощью google-формы.

Анкета состояла из вопросов открытых и закрытого типа, позволяющие определить информированность студенческой молодежи о различных аспектах здоровья. В опросе приняло участие 174 человека в возрасте от 17 до 20 лет, из них 71,3% девушки и 28,7 % юноши.

Результаты исследования. В результате обработки данных анкетирования были получены результаты ответов студентов по оценке состояния своего здоровья. Большинство респондентов 88 (50,6%) дают «хорошую» оценку своему здоровью. На втором месте оценка «удовлетворительное» – 44 студента (25,3%), на третьем месте «скорее хорошее», так оценили 30 (17,2%) респондента.

На вопрос «Здоровый образ жизни – это...» респонденты ответили следующие:

Занятие физической культурой и спортом – 90,7%.

Рациональное питание – 80,2%.

Отказ от вредных привычек – 74,4%.

Личная гигиена – 72,1%.

Положительные эмоции – 61,6%

Оптимальный двигательный режим – 55,8%.

Владение навыками безопасного поведения – 32,6%

Закаливание – 23,3%.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что студенты на первое место ставят физическую активность, рациональное питание и отказ от вредных привычек.

Вывод: По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что для студентов БрГУ имени А.С. Пушкина, здоровый образ жизни как ценностная ориентация личности является актуальным как целевой приоритет жизнедеятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ ЗАЛОГ УСПЕШНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Кирпич А.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Левчук З.С.** канд. пед. наук, доцент

Введение. Содержание здоровьесберегающего образования в вузе определяется целым комплексом объективных гуманистически направленных социальных, психологических, педагогических, философских и других факторов. Многие авторы в его содержание включают вопросы, связанные с изучением возрастных и индивидуальных особенностей индивида; взаимодействия организма с окружающей средой; влияния социальных, экономических и психологических факторов на здоровье человека; разработки здоровьесберегающих педагогических технологий, направленных на повышение работоспособности и сохранение здоровья субъектов образовательного процесса [4, 10, 16, 27, 5, 82 и др.].

Знания и умения, необходимые для осуществления здоровьесберегающей деятельности будущего специалиста должны опираться на общие закономерности, общие теоретические концепции теории и методики физической культуры и формироваться непосредственно в процессе физического воспитания студентов.

Поэтому одним из исходных факторов определения содержания здоровьесберегающего образования являются цели и задачи физического воспитания студенческой молодежи. По нашему мнению, можно выделить ряд задач физического воспитания студентов в аспекте здоровьесбережения:

1. Формирование способности планировать свою оздоровительную деятельность (самостоятельно ставить цели, определять наиболее эффективные здоровьесберегающие технологии), обеспечивать способность к самоорганизации, самоконтролю своего здоровья, самокоррекции, самооценке и рефлексии, осуществлять поиск способов решения определенных задач, принимать адекватные решения, работать с различными источниками информации, анализировать, отбирать, воспроизводить и интерпретировать необходимую информацию в области физической культуры.

2. Овладение умениями развивать физическую составляющую здоровья (развитие силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, быстроты перестроения двигательных действий, способностей к расслаблению мышц и вестибулярной устойчивости и др.), осознавать, дифференцировать, понимать собственные ощущения, телесные потребности, саморегулировать телесные процессы, управлять своими движениями, удерживать равновесие, организовывать двигательный режим жизнедеятельности и др.

3. Формирование способности контроля над эмоциями (адекватно оценивать эмоции окружающих, проявлять свои эмоции и управлять ими) и умение снять стрессовые ситуации, а также формирование уверенности, устойчивости, выдержки и самообладания.

4. Формировать осознание ценности здоровья, мотивационно-ценностного отношения к здоровью, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, регулировать свое поведение в соответствии с ценностями здорового образа жизни и др.

5. Воспитание общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня разносторонней физической подготовленности

как условия эффективной адаптации к различным социальным условиям и успешной будущей профессиональной деятельности.

6. Формирование субъектных качеств личности, способности к созданию атмосферы творчества и генерации идей, умение неординарными средствами физической культуры реализовать себя в чувствах, эмоциях, ощущениях и поведении; способность к созданию нового в области оздоровления и др. т.е. владение способами творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания и развития физической и умственной способности.

Физическая культура в вузе способствует получению практического опыта оздоровления, поэтому ее специфическими средствами и методами являются здоровьесберегающими технологии, которые оказывают влияние не только на физическую, но и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности, т.е. направлены на наращивание физического потенциала здоровья обучающихся.

ВОДА – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Климук А.А. 2 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Важность данной темы обусловлена влиянием здорового образа жизни (ЗОЖ) в современной жизни, и в частности, значением употребления воды для организма человека.

Для нормальной работы всех систем человеку необходимо как минимум употреблять 1,5 литра воды в день. Мы знаем, что и важное значение воды в физическом воспитании. Вода широко используется для закаливания, лечебной физкультуры, личной гигиены и как среда, в которой проводятся спортивные занятия [1].

Важным источником энергии в теле является вода. Она доставляет кислород и питательные вещества к каждой клетке организма, обеспечивая здоровый обмен веществ.

Содержание. Мы решили узнать о осведомленность студентов о правильном употреблении и свойств воды. В сентябре месяце 2023 года нами проведен опрос студентов исторического факультета УО БрГУ имени А.С. Пушкина. В опросе приняло участие 50 студентов. Было выявлено после опроса, что 62 % студентов пользуется водой из центрального водопровода, всего 5 % респондентов использует фильтры для очистки воды, 46 % студентов часто используют для питья минеральную газированную воду, из них 20 % не знают о её негативном влиянии на организм, если использовать каждый день и 40 % об опасности систематического использования. Многие считают, что её можно использовать ежедневно и в лечебных целях. 30 % студентов не знают правильную формулу соотношения воды и веса – 30 мл на 1 кг веса. Это

потребность только в воде. Многие студенты не знают, что все остальные напитки – это еда.

Нельзя пить воду «взахлеб» целыми стаканами. Из опроса было выяснено, что 78 % студентов не знают, почему это делать нельзя. Всего 15 % студентов пьют воду утром до еды. 35 % студентов не знают, что очень полезно пить воду утром на голодный желудок, и что вода помогает внутренним органам проснуться, активизироваться, и начать полноценно работать. Остальные студенты знают о пользе приема воды утром, но им лень.

Заключение. Данная тема является абстрактной в понимании многих студентов. Вода необходима нам для поддержания здоровья. Таким образом, необходимо студентам постоянно рассказывать о роли воды в здоровом образе жизни и необходимо научить каждого студента правильно использовать полученные знания в повседневной жизни.

Список использованных источников

1. Минх, А.А. Основы общей и спортивной гигиены. / А.А. Минх, И.Н. Малышева Учеб. для ин-тов физической культ. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – С. 65-66.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Климук А. А. 2 курс, исторический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. В последнее время сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из важных и сложных задач современности. Сегодня совсем малая часть студентов являются полностью здоровыми. Поэтому в этом возрасте особое внимание уделяется формированию положительного отношения к факторам формирования ЗОЖ [1].

Содержание. Цель работы – исследовать отношение студентов исторического факультета к ЗОЖ. В работе применялся метод анонимного анкетирования. Вопросы были подобраны в соответствии с возрастом респондентов и охватывали различные аспекты ЗОЖ.

Как показали результаты анкетирования, 62 % студентов имеют лишь общее представление о ЗОЖ, почти 43% в повседневной жизни используют некоторые оздоровительные методы: баня, сауна, массаж, бассейн, закаливание. Утренняя зарядка является составляющей режима дня всего 8 % студентов. Количество сна в сутки у 7 % составляет 10 часов, у 48 % – 7-8 часов, а более 10 часов отдают сну 4 % студентов и 41 % студентов спят даже меньше 7 часов. Режим питания у 38 % 3-х разовое, более 4-х раз в день питаются 10 % студентов, остальные 52 % не имеют практически стабильного графика приёма пищи. Основными факторами формирования ЗОЖ 81% считают двигательную активность, физической культурой, а также правильное питание, 5% считают, что окружающая среда тоже важна. 14% не знают, в чём заключаются данные

факторы. Многие студенты ведут активный образ жизни, включая занятия физической культуры. 62% студентов с помощью двигательной активности выражают чувство радости, счастья. На вопрос: «Влияет ли физическое воспитание на формирование здоровой психики студентов?» дали положительный ответ 82 %.

Заключение. Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

– у студентов присутствует лишь элементарное представление о понятии ЗОЖ и формирующих его факторах;

– режим питания студентов у многих не соответствует нужной норме.

Проблема формирования ЗОЖ у студентов является одной из основных проблем становления здоровой нации. Главной составляющей в воспитании у студентов положительного отношения к ЗОЖ является личный пример родителей.

Список использованных источников

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учебн. заведений / Р.И. Купчинов. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – С. 9-13.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

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

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

Введение. Современная жизнь студента неразрывно связана с учебой за книгами, компьютерной работой и постоянным напряжением. В результате этого многие студенты сталкиваются с проблемами со зрением, такими как усталость глаз, головные боли, сухость и раздражение. Когда глаза постоянно находятся в напряжении, в них нарушается кровообращение. Из-за этого глаза испытывают недостаток кислорода. Чтобы его компенсировать, кровеносные сосуды расширяются, глаза «краснеют», и сосуды могут лопаться из-за избыточного напряжения.

Гимнастика для глаз является одним из самых эффективных способов укрепления зрения. Основные плюсы такой гимнастики заключаются в том, что она способна помочь снять усталость, восстановить кровообращение в глазах, укрепить глазные мышцы. Любая гимнастика приносит положительный результат лишь при условии регулярных тренировок. Поэтому желательно делать зарядку для глаз каждый день.

Есть несложная гимнастика для глаз, которая помогает всем, кто сталкивается с повышенной зрительной нагрузкой. Она дает возможность расслабиться, избавиться от сухости глаз, а также стимулировать кровообращение.

Познакомьтесь с несколькими несложными упражнениями, которые можно выполнять даже на рабочем месте:

- Просто поморгайте в течение примерно двух минут. Важно делать это быстро, но без напряжения глазных мышц. Упражнение помогает увлажнить поверхность глаз, а также стимулирует кровообращение.

- Водите открытыми глазами, повторяя силуэт цифры восемь. Повторите эти движения 5-7 раз. Упражнение полезно для глазных мышц.

- «Рисование» из предыдущего упражнения можно усложнить. Плавно двигайте глазами, будто рисуете в воздухе различные геометрические фигуры, вертикальные и горизонтальные дуги, букву S, стрелки, направленные в разные стороны.

- Выберите несколько предметов, которые вас окружают – шкаф, дверную ручку, вазу с цветами и так далее. Обведите взглядом их контуры. Повторите упражнение 5-8 раз.

- Зажмурьтесь на 3-5 секунд, после широко откройте глаза. Выполните упражнение 7-8 раз, чтобы расслабить глазные мышцы и активизировать кровообращение.

- Совершайте круговые движения глазами. Сначала 10 раз по часовой стрелке, затем еще 10 раз – в противоположном направлении. После выполнения закройте глаза и отдохните в течение минуты.

- Аккуратно помассируйте закрытые веки кончиками пальцев в течение минуты. Так вы снимете напряжение с глаз, что особенно важно для тех, кто много времени проводит у экрана компьютера.

- Вытяните руку. Приближайте палец к лицу, неотрывно глядя при этом на его кончик до тех пор, пока вам не покажется, что он двоится.

- Плотно сомкните веки. Закройте глаза ладонями. Посидите так примерно минуту, потом уберите ладони от лица и откройте глаза. Повторите все 3-5 раз. Так вы дадите глазам отдохнуть.

Полезно делать паузы во время учебы или работы за компьютером и выполнять специальные упражнения для глаз. Кроме того, стоит помнить о правильной освещенности рабочего места и правильной позе при работе за компьютером. Это также играет важную роль в сохранении зрения.

Делают ли студенты гимнастику для глаз и заботятся ли о своем зрении? Это было выяснено благодаря опросу:

1. Как долго ваши глаза находятся в напряжении?
2. Как часто вы делаете перерыв во время работы за компьютером, чтением?
3. Замечаете ли вы усталость и напряжение в глазах после длительной нагрузки?
4. Знаете ли вы о существовании специальных упражнений для глаз?
5. Выполняете ли вы гимнастику для глаз? Если да, то, как часто?

Если нет, то по какой причине?

Заключение. В результате опроса было выяснено, что студенты уделяют много времени работе за компьютером, изучению учебного материала.

Большинство студентов редко делают перерыв на отдых. Одна половина опрошенных студентов делает гимнастику для глаз 1-2 раза в день, а другая – не находит времени для выполнения упражнений или же забывает об этом. Важно помнить, что гимнастика для глаз играет важную роль в жизни студента. Поэтому студентам следует уделить время на выполнение гимнастики для глаз, чтобы поддерживать зрение в хорошем состоянии.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Кукета Т.А. 3 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Студенты – особая социальная группа, в которой перегрузка получаемой ими информации и эмоций приводит к нарушению адаптационных процессов организма с последующими различными отклонениями в самочувствии, ухудшением функционального состояния организма, снижением работоспособности. Одной из задач для преподавателей высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» является формирование устойчивой мотивации и потребности студентов в здоровом образе жизни и самостоятельных физических нагрузках, регулярное включение их в повседневную жизнь. Для того, чтобы повысить мотивацию студентов к систематическим занятиям физической культурой, необходимо предоставить достаточную информацию о средствах и методах физической культуры.

Содержание. Оздоровительный бег является наиболее простым видом циклических упражнений и используется для развития общей выносливости. Его эффективность заключается в равномерном выполнении нагрузки умеренной мощности в течение 30-60 минут и зависит от уровня подготовленности студентов. Занятия бегом необходимо использовать не менее 2 раз в неделю и совмещать с применением физических упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.

Оздоровительный бег легко регулировать по объему и интенсивности нагрузки. Начинать занятия бегом стоит с 15-20 минут в день, в последующем увеличивая нагрузку до 20-40 минут непрерывного бега. Вначале бегать следует с интервалом в 2 дня, далее через 1 день, затем – каждый день 40-60 минут. Самая высокая активность для бега выявлена с 10-13, с 16-19 часов, но время для бега каждый подбирает индивидуально для себя в зависимости от биологических ритмов, графиком учебы, погодными условиями.

Для предупреждения перетренированности необходимо замерять пульс в течение 10 секунд, при умножении на шесть, высчитывается число сердечных сокращений. На этапе начальной подготовки количество сокращений не должно превышать 120-130 ударов в минуту. По мере повышения тренированности частота сердечных сокращений может подниматься до 140-150 ударов в минуту.

Для студентов бег является отличным способом улучшения здоровья. Тренировка на выносливость в беге – незаменимое средство устранения и нейтрализации негативных эмоций, которые возникают во время учебы. Беговые упражнения снимают нервное напряжение, улучшают сон и самочувствие, повышают работоспособность.

Ученые отмечают, что занятия оздоровительным бегом влияют на творческую деятельность, она становится более результативной, научные исследования приносят свои плоды. Особым эффектом тренировок является повышение аэробной производительности организма, функциональных возможностей системы кровообращения, дыхания. Повышение функциональных способностей проявляется в улучшении сократительной «насосной» функций сердца, а также в повышении физической работоспособности. Регулярные занятия оздоровительным бегом оказывают положительное влияние на все отделы опорно-двигательного аппарата и предотвращают развитие дегенеративных изменений, связанных со старением и гиподинамией.

На основании результатов опроса студентов факультета иностранных языков сделаны выводы: среди 56 студентов 3 курса 14 студентов (25 %) самостоятельно занимаются оздоровительным бегом. Половина из этих студентов занимается два и более раз в неделю. Студенты, занимающиеся оздоровительным бегом, пробегают дистанцию от 1 до 3-х километров за одно занятие. 35% студентов для занятий используют спортивный зал с беговой дорожкой, 53 % – выбирают для бега парковую зону и пересеченную местность, 12% – посещают спортивный стадион или пришкольную спортивную площадку.

Для 64% «бегающих» студентов основной целью занятий является коррекция фигуры, 22 % – нацелены на спортивный результат, остальные 14% - на профилактику заболеваний.

Необходимо отметить, что регулярное применение бега с низкой и умеренной интенсивностью в качестве самостоятельных занятий физической культурой является оздоровительным, общеукрепляющим, развивающим средством.

Бег может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на человека, поэтому необходимо серьезно относиться к выбору нагрузки, которая зависит от вида бега: оздоровительный или спортивный.

Заключение. Физическая культура должна в полном объеме удовлетворять интересы и потребности студентов. Знания, полученные в результате освоения обязательного программного минимума по физической культуре, должны стать основой для размышлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую базу для формирования навыков и умений физического самосовершенствования людей на протяжении всей их жизни.

Организация оздоровительного бега студентов должна быть направлена на осознание необходимости занятий физической культурой и спортом, понимание его психологических основ, развитие физической силы, укрепление здоровья, развитие воли, нравственных качеств, умственных способностей, соблюдение санитарных норм и здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Афанасенко, Е.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: автореф. дисс. канд. пед. наук / Е.А. Афанасенко. – Москва, 2006. – 25 с.
2. Холодова, Г. Б. Оздоровительный бег как средство повышения работоспособности студента / Г.Б. Холодова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – №12 (161). – С. 83–87.

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В РАЗРЕЗЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОМПОНЕНТЫ

Курцева Д.М., 3 курс

(Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – **Шкатов О.А.**, старший преподаватель

Введение. В Российской Федерации с формированием последние десятилетия новых социально-экономических условий изменения коснулись культурного аспекта. Культура в обществе представлена различными вариациями и видами, однако в данной работе актуализируется именно социальная. Причиной этому является перманентное ее распространение на все общество и любой социальной процесс.

Содержание. Изучить физическую рекреацию, включенную в процессы социокультурного развития общества.

Социокультурная компонента представляют собой определенный набор знаний в области культуры, географии и иных науках, помощью которых формируются коммуникативные и практико-ориентированные компетенции в разных областях жизни индивидов.

Основными направлениями в социальной практике рассматриваемой компоненты являются: во-первых, культура социальной интеграции и регуляция специализированных и неспециализированных сфер деятельности; во-вторых, культура познания и рефлексия человека и межличностных отношений; в-третьих, культура социальной коммуникации, накопления, хранения и трансляции информации; в-четвертых, культура физической и психической репродукции, реабилитации и рекреации человека.

Говоря о физической культуре и рекреации человека выделим следующие формы (рисунок 1).

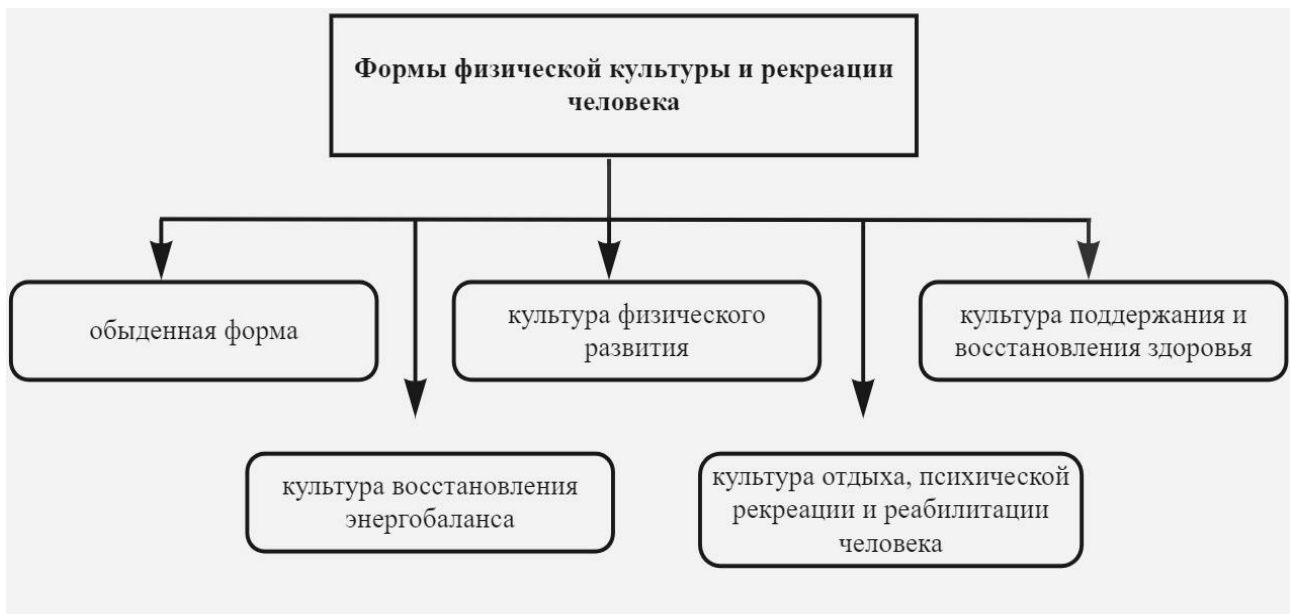


Рисунок 1 – Формы физической культуры и рекреации человека

Физическая рекреация представляет собой подвижный активный отдых и развлечения с сочетанием физических упражнений, подвижных игр, видов спорта [3] как в естественных природных условиях, так и искусственно созданной среде, в результате чего индивид получает удовольствие, достигает хорошего самочувствия, восстанавливает умственную и физическую силу, а также становится энергичным и социально активным.

Физическая рекреация влияет на разные аспекты деятельности человека. Так, например, в биологическом аспекте изучается влияние рекреации на организм человека. В психологическом - исследуется мотивация человека заниматься физической рекреацией и формирование отношения к ней. Рассматривая экономический аспект речь идет о средствах, используемых для организации физической рекреации.

На физическую рекреацию оказывает немаловажное значение и социокультурный аспект, проявляющийся, во-первых, в объединении людей, занимающихся активной деятельностью в группы и процессы с целью обмена социальным опытом; во-вторых, в усвоении культурных норм, создании новых личностно-общественных ценностей. Также на физическую рекреацию влияет образовательно-воспитательный аспект, реализующийся формированием личности в ее физическом, интеллектуальном нравственном и творческом развитии.

Получается, что физическая рекреация имеет тесную взаимосвязь с социокультурной компонентой, поскольку именно с ее помощью раскрывается ее суть в полной мере.

Физическая активность предполагает видовую характеристику [1] (рисунок 2), представленную различной активной деятельностью: рекреативной физической культурой, рекреацией спорта, туризмом, оздоровительной физической рекреацией.



Рисунок 2 – Виды физической активности

Рекреативная физическая культура – это часть физической культуры, управляемый процесс использования видов, форм, средств методологии и методов физической культуры, направленный на оптимизацию двигательного режима, всестороннего развития физических, психических и духовных возможностей для их активного функционирования в природной, производственной и досуговой жизнедеятельности.

Туризм – это специально организованные путешествия, совершаемые для отдыха и с познавательными целями, с элементами спортивной деятельности.

Рекреация спорта представляет собой рекреативную деятельность в виде использования физических упражнений, видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей и получения положительных эмоций от процесса.

Оздоровительная физическая рекреация характеризуется активным отдыхом и восстановлением сил с помощью средств физического воспитания, например, занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры.

Многие исследователи физической культуры, говоря о физической рекреации отмечают, что существует несколько способов занятий физическими упражнениями, имеющими исключительно рекреационный характер [2]. Примером тому является вводная гимнастика, физкультминутки не только для детей, но и взрослых, во время перерыва от учебного или рабочего процесса. Некоторые компании оформляют отдельно зону, оборудованную специальным инвентарем или тренажерами, чтобы сотрудники могли отвлечься и заняться спортивной активностью.

Физическая рекреация обладает большим количеством преимуществ перед другими компонентами физической культуры. Сделать такой вывод можно, используя несколько аргументов: во-первых, рекреация доступна для индивидов всех возрастов; во-вторых, индивид самостоятельно выбирает время для занятий и их длительность. Например, некоторые индивиды могут тренироваться рано утром, а некоторые поздним вечером; кто-то занимается 15-20 минут, а кому-то

необходимо несколько часов. Выбор индивидуальных характеристик зависит от личных предпочтений и особенностей человека, показывая, что любой человек способен поддерживать свой организм в отличной форме при минимальных усилиях. В-третьих, занятия физической рекреацией не имеют определенного места проведения, это показывает, что она не требует экономических вложений для абонементов в дорогие спортивные комплексы (индивид может заниматься дома, в зале, на площадке и т.п.). В-четвертых, рекреация требует соблюдение культуры занятий, включающая самоконтроль, медицинское сопровождение, умеренную нагрузку и отдых, который бы соответствовал полу, возрасту, а также физическому развитию индивида.

Физическая рекреация связана со всеми видами физической культуры и с социокультурными компонентами. Так, в процессе занятий расширяются границы самообразования, индивид становится более эрудированным, социально развивается, практикуя коммуникативные навыки и приобретая новые знакомства. Кроме того познания в сфере физического здоровья широко используются на уровне рекреационного спорта.

Занятия рекреативной направленности – свидетельство уровню культуры и физической культуры личности. Важное значение физической рекреации заключается в постоянном формировании потребности в занятиях двигательной деятельностью, которая постепенно снижается с возрастом [4]. В этом можно заметить парадокс, так как дети, не понимая всей важности двигательной активности, постоянно находятся в движении, а более взрослые люди осознают, что это необходимо для здоровья, но двигаются гораздо меньше.

Заключение. Таким образом, на основе всего вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что физическая рекреация тесно связана с социокультурной компонентой, формируя посредством этого взаимодействия развитие физического, социального и культурного аспектов личностного роста, а также уровень эрудированности индивидов, повышая их энергию, позитивное настроение и социальную активность.

Список использованных источников

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры [Текст] / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18-21.
2. Смородинов, А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов [Текст] / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 30-32.
3. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи. Социально-психологический аспект [Текст] / В.А. Соколов – Минск: Полымя, 1987. – С.24-35.
4. Станишевский, Т. Задачи и обусловленности подвижной рекреации в современной польской семье [Текст] / Т. Станишевский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2006. – №5. – С. 94-98.

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ В ВЫБОРЕ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Кучко А.В. 4 курс, факультет иностранных языков
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. Современные студенты сталкиваются с такими проблемами, как малоподвижный образ жизни. Особенно сильно это актуализировалось среди обучающихся гуманитарных специальностей, которые долгое время проводят за компьютером. На фоне гиподинамии организм испытывает большие умственные нагрузки, а отсутствие оптимального двигательного режима приводит к негативному состоянию здоровья, нарушению осанки, снижению зрения, изменению массы тела. Поэтому, помимо учебы, актуальным на сегодняшний день является необходимость физической подготовки студентов.

Содержание. Для каждого человека существуют определенные причины, побуждающие принимать решения в выборе основного средства для своего физического совершенствования. Следует предположить, что в основе предпочтений выбора определенного вида двигательной активности лежат уже имеющиеся индивидуальные знания, умения и навыки в области физкультурно-спортивной деятельности.

Для проведения исследования был разработан анкетный опрос с целью определения мотивов студентов в выборе вида двигательной активности и факторов, влияющих на выбор студентов: посещение спортивного и тренажерного зала или выполнение упражнений в домашних условиях самостоятельно. Ответы были проанализированы с использованием метода сравнительного анализа результатов. Выборку исследования составили 55 студентов факультета иностранных языков в возрасте 18-20 лет.

Полученные результаты исследования показали, 27 студентов, что составило 53% анкетированных, предпочитают занятия в спортивных и тренажерных залах, в то время как 30% (16 студентов) предпочитают самостоятельные занятия, то есть заниматься дома или на спортивных площадках. 17% опрошенных респондентов, кроме посещения обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура», вообще не занимаются спортом ввиду отсутствия времени либо по личным причинам.

Для обоснования этих предпочтений были проанализированы факторы, влияющие на выбор участников опроса. Среди причин, указанных студентами, выбирающими тренажерный зал либо фитнес-центр, наиболее распространенными оказались: доступность профессионального оборудования и тренерского сопровождения, возможность общения с другими людьми и создание мотивации в групповых занятиях, нехватка «силы воли» и знаний по физической культуре для организации самостоятельных занятий.

Самыми популярными направлениями фитнеса среди студентов являются силовые тренировки, кардио-тренажеры и групповые занятия (аэробика, степ-аэробика, стрейчинг, йога).

Анализ факторов, влияющих на выбор студентов, предпочитающих самостоятельные занятия, показал, что удобство является одним из основных факторов. Студенты отметили, что домашние тренировки позволяют им экономить время, денежные средства и быть более гибкими в планировании своего расписания.

Но кроме преимуществ тренировок в домашних условиях, существует ряд недостатков, главный из которых – средняя либо низкая степень самодисциплины обучающихся. Анкетированные отметили, что самостоятельные тренировки могут быть малоэффективны или даже нанести вред здоровью и вызвано это отсутствием грамотно составленной программы упражнений. Впоследствии студенты либо переходят в категорию занимающихся в фитнес-центрах, либо теряют мотивацию и игнорируют данный вид физической активности. Этими причинами и обусловлен значительный разрыв в предпочтениях опрошенных.

Заключение. Результаты данного исследования указывают на необходимость переориентировки учебного процесса по физической культуре на удовлетворение потребностей каждого занимающегося в соответствии с его склонностями, интересами и индивидуальными особенностями организма для достижения определенных результатов. Полученные данные характеризуют предпочтения современной молодежи и преподавателям необходимо учитывать это в образовательном процессе для повышения мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Список использованных источников

1. Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко // Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. – 2012. – С. 13–16.

ПРОФИЛАКТИКА ПОСЛЕДСТВИЙ «СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Леоновец Е.В., 2 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Сидячий образ жизни в первую очередь непрерывное нахождение в одном положении (лёжа, сидя) более двух часов в день, без всякого движения (во время выполнения однообразной рабочей деятельности или отдыха), исключая сон и бытовые физические нагрузки. Факторы, формирующие сидячий образ жизни современного человека: сидячая работа; проведение досуга за телевизором и компьютером; лень и др.

Еще пару десятков лет назад едва ли можно было представить масштаб этой проблемы. Ведь выполнение гимнастики и физическая активность во время рабочего дня были обязательными условиями. Сейчас человек может самостоятельно распоряжаться своим свободным временем, и в это время

современный человек отдаст предпочтение не спорту и активной жизни, а проведению времени за компьютером (телефоном). По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) от 65 до 80 процентов мира не проявляют достаточной активности. На первый взгляд, отсутствие активного образа жизни может показаться совершенно безвредным фактором, но это не так. Основным фактором, который способствует росту малоподвижного (сидячего) образа жизни - это технологии. Технологии - это рост нашего уровня жизни. Благодаря технологиям, у нас есть машины, телефоны, ноутбуки и другие виды технологий. Но из-за такого быстрого развития люди забыли про активный образ жизни, и про то, как он важен в жизни каждого человека. Отсутствие физической активности и длительное пребывание в положении сидя (лёжа) приводят к тяжелым осложнениям, потере здоровья. Но остаётся вопрос как же можно решить проблему сидячего образа жизни? Существует множество способов как совместить движения в рабочее (учебное) время:

- Сократите время в сидячем положении.
- Делайте зарядку каждый день.
- Больше ходите по лестнице вверх/вниз, это способствует улучшению костной плотности, сжиганию калорий.
- Сидите правильно.
- Делайте перерывы во время работы.
- Полноценный сон.
- Проводить больше времени на свежем воздухе.
- Больше ходить.

Содержание. Студентам социально-педагогического факультета были предоставлены для анкетирования следующие вопросы:

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями в течение недели?
2. Сколько времени в день вы проводите за компьютером или перед телевизором?
3. Какие упражнения вы предпринимаете, чтобы смягчить последствия сидячего образа жизни (например, регулярные перерывы для разминки)?
4. Чувствуете ли вы какие-либо негативные последствия от сидячего образа жизни (например, боли в спине, шее, или пояснице)?
5. Какие изменения в своей повседневной жизни вы готовы внести, чтобы предотвратить последствия сидячего образа жизни (например, увеличение физической активности)?
6. Считаете ли вы, что правильное питание может помочь в профилактике последствий сидячего образа жизни?
7. Какие другие методы профилактики последствий сидячего образа жизни вы используете (например, йога, регулярные массажи)?

Заключение. Результаты опроса. По данным исследования было выявлено, что в среднем физической активностью люди занимаются 1-2 раза в неделю, т.к. не могут уделить больше времени. Свободное время проводят: одна половина отдыхом на свежем воздухе, а вторая половина в

телефоне/компьютере. В качестве упражнений опрашиваемые используют ходьбу, утреннюю зарядку, ходьбу по лестнице, полноценный сон. Меньшая часть половины опрашиваемых, иногда, иногда жалуются на боли в шее, спине. В качестве профилактики - массаж, фитнес.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФЭИС

Лоцицкая М.А., 2 курс, ФЭИС (БрГТУ)

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

Введение. Здоровый образ жизни – это комплекс привычек и решений, направленных на поддержание и укрепление физического и психического благополучия [1]. Неоспорима важность здорового образа жизни в современном контексте, где высокий темп жизни, стресс и экологическое загрязнение требуют систематической поддержки и заботы о здоровье. Программисты, в свою очередь, часто подвергают себя высокой степени интеллектуальной активности, работая в условиях сидячего образа жизни. В связи с этим, вопросы заботы о здоровом образе жизни становятся актуальными [2].

Содержание. Исходя из выше изложенного, было принято решение провести педагогическое исследование о восприятии студентами-программистами понятия здорового образа жизни, а также о их фактических привычках и предпочтениях в области физической активности и питания.

Для достижения поставленной цели среди 52 студентов факультета электронно-информационных систем было проведено анкетирование, включающее вопросы о физической активности, режиме питания и осведомленности студентов о важности здорового образа жизни.

В первом вопросе нашего исследования студентам-программистам следовало ответить, какая составляющая ЗОЖ является по мнению студентов ведущей (Таблица).

Таблица – составляющие здорового образа жизни для студентов

Составляющие ЗОЖ	Количество студентов	Процент от общего количества испытуемых
Сбалансированное питание	25	48.08%
Здоровый сон	17	32.69%
Отказ от вредных привычек	21	40.38%
Занятие физической активностью	27	51.92%
Рациональный распорядок дня	19	36.54%
Здоровое эмоциональное состояние	16	30.77%

Результаты дальнейшего исследования показали, что 40.38% студентов считают необходимым отказ от вредных привычек для поддержания здорового образа жизни, однако при этом, несмотря на то, что 53.85% (28) респондентов считают, что придерживаются здорового образа жизни, 30.77% (16) опрошенных

курят, 61.54% (32) употребляют электронные сигареты и 71.15% (37) употребляют алкогольные напитки, что может говорить о том, что многие студенты имеют иллюзию собственной здоровой жизни, несмотря на фактическое соблюдение вредных привычек. Возможно, это связано с недостаточной осознанностью последствий таких привычек. Полученные результаты говорят о важности образовательных программ и мер по просвещению студентов о вреде табака, электронных сигарет и чрезмерного употребления алкоголя. Это поможет добиться более реального отражения здорового образа жизни молодых людей.

Следующий вопрос затрагивал уровень физической активности студентов. 65.38% – 34 респондента признали, что проводят менее двух часов в неделю за физическими упражнениями, это подчеркивает тенденцию к низкому уровню физической активности среди студентов и негативно сказывается на их здоровье. Особенно важно учитывать то, что студенты данных специальностей в процессе учёбы проводят значительное количество времени за компьютером, а это увеличивает необходимость внимания к физической активности.

Также 34.62% – 18 из опрошенных студентов не считают необходимым придерживаться диеты при поддержании здорового образа жизни, 51.92% – 27 испытуемых считают, что для здорового образа жизни необходимо ограничить количество некоторых блюд и оставшиеся 13.46% – 7 человек ответили, что для здорового образа жизни необходимо частично отказаться от углеводной пищи. Для того, что бы выявить склонность к нарушениям питания, студентам был предложен в анкете следующий вопрос: «Как часто вы употребляете пищу, не испытывая чувства голода?». 40.38% – 21 студент ответили – иногда, 28.85% – 15 опрошенных принимают пищу из-за скуки или стресса постоянно, а у 19.23% – 10 человек выявлена явная склонность к частому употреблению. И всего лишь 11.54% (6 опрошенных) никогда не употребляют пищу в стрессовых ситуациях, от безделья или скуки.

Заключение. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о высоком распространении нарушений пищевого поведения среди студенческой аудитории. Также, по результатам исследования было определено, что несмотря на широкое распространение убеждения в важности здорового образа жизни, реальные привычки и степень осведомленности студентов могут значительно отличаться от заявленных.

Таким образом, данное исследование подчеркивает актуальность проблемы и необходимость комплексного подхода к формированию здорового образа жизни среди студентов-программистов.

Список использованных источников

1. Современный взгляд студента на здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа:// https://www.elibrary.ru/download/elibrary_53115077_99940621.pdf – Дата доступа: 07.11.2023

2. Здоровый образ жизни в представлении студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа:// https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42705426_26435220.pdf – Дата доступа: 07.11.2023

УПЛЫЎ ФІЗІЧНАЙ АКТЫЎНАСЦІ НА МЯНТАЛЬНАЕ ЗДАРОЎЕ ЧАЛАВЕКА

Макарчук І. В., Хвесик Т.В. 2 курс, філалагічны факультэт
(БрДзУ імя А.С. Пушкіна)
Навуковы кіраўнік – **Ларюшина С.Г., выкладчык**

Уводзіны. У дадзеным артыкуле я б хацела даследаваць такую важную тэму як ўплыў фізічнай актыўнасці на мянтальнае здароўе чалавека. У апошнія дзесяцігоддзі тэма ментальнага здароўя робіцца той тэмай, якой пачынае надавацца ўсё большая і большая ўвага, тэмай, якая даволі часта абмяркоўваецца ў грамадстве і часта выклікае гарачыя дыскусіі, асабліва ў тым выпадку, калі ў спрэчцы ўдзельнічаюць прадстаўнікі розных пакаленняў.

Змест. Псіхічнае здароўе - гэта стан псіхічнага дабрабыту, які дазваляе людзям спраўляцца са стрэсавымі сітуацыямі ў жыцці, рэалізоўваць свой патэнцыял, паспяхова вучыцца і працаваць, а таксама ўносіць уклад у жыццё грамадства.

Псіхічнае здароўе не зводзіцца да адсутнасці псіхічных расстройстваў

Трэба зазначыць, што дадзеная тэма не з'яўляецца нейкай знаходкай 21 стагоддзя, аднак у апошні час яна робіцца ўсё больш заўважнай у грамадстве, пачынае пазбаўляцца той стыгматызацыі, якая суправаджала яе на працягу значнай часткі гістарычнага перыяду, таму ў дадзены момант падтрымка ментальнага здароўя цікавіць вялікую колькасць людзей па ўсім зямным шары.

Напрыклад, па дадзеных СААЗ за 2019 год кожны 8-ы чалавек (прыкладна 970 млн. чалавек) у свеце жыве з псіхічным разладам. У 2019 годзе з трывожнымі растройствамі жылі каля 301 млн. чалавек, уключаючы 58 млн. дзяцей і падлеткаў, на дэпрэсію пакутавала каля 280 млн. чалавек, у тым ліку 23 млн. дзяцей і падлеткаў. З біпалярным разладам жывуць 40 млн. чалавек.

Па вызначэнні СААЗ, фізічная актыўнасць - гэта які-небудзь рух цела, які вырабляецца шкілетнымі цягліцамі, і якое патрабуе выдатку энергіі. Тэрмін «фізічная актыўнасць» адносіцца да любых відаў рухаў, у тым ліку падчас адпачынку, паездак у якія-небудзь месцы і назад ці падчас працы. Паляпшэнню здароўя садзейнічае як умераная, так і інтэнсіўная фізічная актыўнасць.

Шматлікія вучоныя, якія даследуюць уплыў фізічнай актыўнасці на ментальнае здароўе чалавека, па-рознаму ацэньваюць гэты ўплыў, аднак, многія з іх раздзяляюць думку, што рэжым дня, фізічныя практыкаванні, прагулкі,

здорове харчаванне і здаровы лад жыцця дапамагаюць падтрымліваць мянтальнае здароўе чалавека.

Так, комплексны агляд адкрытых дадзеных, зроблены дацэнтам аўстралійскага ўніверсітэта Ньюкасл Нарелль Этхер, паказаў, што індывідуальныя ці групавыя трэніроўкі паляпшаюць псіхалагічны стан чалавека - павялічваюць агульную задаволенасць жыццём і самаацэнку, зніжаюць узровень стрэсу і раздражняльнасці і нават дапамагаюць чалавеку стаць больш сацыяльна актыўным.

Важна зразумець, што фізічныя практыкаванні ні ў якім разе не могуць стаць панацэяй: яны не могуць замяніць паход да урача, прыём спецыялізаваных лекаў і стацыянарнае лячэнне. Яны проста могуць трошкі палепшыць стан чалавека.

Заклучэнне. Адна толькі фізічная актыўнасць не можа перамагчы дэпрэсію, аднак калі фізічная актыўнасць з'яўляецца адным са складнікаў цэлага комплексу мерапрыемстваў, накіраваных на стабілізацыю і паляпшэнне мянтальнага стану пацыента, то дадзены від дзейнасці можа быць даволі эфектыўным сродкам для барацьбы супраць захворвання.

Такім чынам мы можам сказаць, што фізічная актыўнасць іграе вельмі важную ролю ў справе падтрымання мянтальнага здароўя чалавека.

ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ВТОРОКУРСНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Мартынюк А.Н., 2 курс, экономический факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – **Мартынюк Н.С.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Повышение эффективности и качества занятий физической культурой студентов – задача государственной важности, поскольку недооценка их роли в социокультурных процессах привела в период «перестройки» к ухудшению физической подготовленности и здоровья молодежи [1, 2]. В число причин, определяющих низкую физическую подготовленность студентов, входит отставание теории и методики физического воспитания от требований педагогической практики в вузах. Модернизация учебного процесса предусматривает переориентацию целевых установок на удовлетворение интересов студентов с учетом их индивидуальных морфофункциональных и психофизических способностей [3]. Известно, что физическая подготовленность тесно связана с физической работоспособностью, общей активностью (в том числе двигательной), а также со здоровьем человека.

Содержание. *Цель работы* – выяснить отношение современной студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования – анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Физкультура и спорт в моей жизни» [4].

Анкетирование проводилось в октябре 2023 года.

Результаты исследования. Респондентами стали студенты второго курса трех групп строительного факультета и факультета инженерных систем и экологии «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 59 человек, из них мужского пола – 36% (21 человек), женского пола – 64% (38 человек). Возраст большинства опрошенных составил от 17 до 19 лет – 96% (57 человек), от 20 до 24 лет – 4% (2 человека).

На вопрос «Выполняешь ли ты по утрам утреннюю гимнастику?» «никогда» ответило 50,8% (30 человек); «иногда» ответило 45,7% (27 человек), «часто» ответило 3,5% (2 человека). Ответа «всегда» отмечено не было.

На вопрос «Сколько времени в день ты проводишь на свежем воздухе?» «До 1 часа» ответило 6,9% (4 человека), «1,5-2 часа» - 42,3% (25 человек), «2 и более часа» ответило 50,8% (30 человек).

На вопрос «Выполняешь ли ты дома физические упражнения?» «Да» ответило 25,4% (15 человек); «Нет» - 22% (13 человек); «Редко» ответило 52,6% (31 человек).

На вопрос «Во сколько ты ложишься спать?» «до 23 часов» ответило 16,9% (10 человек), «до 23 часов и позднее» ответило 83,1% (49 человек). «До 22 часов» ответа не было.

На вопрос «Сколько времени ты проводишь перед компьютером в день?» «до 1 часа» ответило 25,4% (15 человек); «От 1 до 3 часов» ответило 47,4% (28 человек), «от 3 и более часов» ответило 27,2% (16 человек).

На вопрос «Как часто ты болеешь?» «1 раз в год» ответило 37,2% (22 человека), «1 раз семестр» ответило 55,9% (33 человека), «каждый месяц» ответило 6,9% (4 человека).

На вопрос «Посещаешь ли ты спортивные секции?» «Да» ответило 20% (12 человек), «Нет» ответило 67,7% (40 человек), «Редко» - 12,3% (7 человек).

На вопрос «Регулярно ли ты посещаешь занятия по физической культуре?» «Да» ответило 81,3% (48 человек), «Нет» ответило 15% (9 человек), «Редко» ответило 3,7% (2 человека).

На вопрос «Нравятся ли тебе занятия по физической культуре?» «Да» ответило 62,7% (37 человек); «Нет» ответило 22% (13 человек), «Иногда» ответило 15,3% (9 человек).

На вопрос «Нравятся ли на занятиях по физической культуре играть в спортивные игры?» «Да» ответило 66,1% (39 человек), «Нет» ответило 10,1% (6 человек), «Иногда» ответило 23,8% (14 человек).

На вопрос «Занимаются ли спортом в твоей семье?» «Да» ответило 33,8% (20 человек); «Нет» ответило 66,2% (39 человек).

Заключение. В целом, студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом, но вместе с тем у большей части юношей и девушек не сформирована естественная потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, по нашему мнению, отрицательно отражается на физической подготовленности, усвоении учебной программы и здоровье студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших

педагогических задач. Для привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания.

Список использованных источников

1. Гаврилов, Д. Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д. Н. Гаврилов, В. И. Григорьев, А. Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30.
2. Григорьев, В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С.54–61.
3. Куликов, Л. М. Модернизация педагогической системы активного здоровьесформирования подрастающего поколения / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 1. – С. 60–64.
4. Батенко, Е. М. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студентов / Е. М. Батенко // Омский научный вестник: серия «Общество. История. Современность». – Омск: ОмГУ, 2017. – Вып. 3. – С. 81–82.

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ В ГОРОДЕ ЛИПЕЦКЕ

Маслова Д.Р., Евсева Н.Ю., 3 курс, Институт истории права и общественных наук

(Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – **Чаплыгина Е.В.**, старший преподаватель

Введение. Воспитание культуры здорового образа жизни у молодежи является важной задачей образовательной системы и общественных организаций. Высокая умственная нагрузка, низкая двигательная активность, нерациональное и неправильное питание, стрессы из-за учебы или постоянная трудовая деятельность – все это негативно складывается на здоровье молодежи. Отсюда возникает необходимость изучения процесса воспитания здорового образа жизни у молодежи в образовательных учреждениях, а также вне рамок образовательных учреждений, на уровне города или региона.

Здоровый образ жизни включает в себя регулярные физические тренировки, правильное питание, отказ от вредных привычек, поддержание эмоционального и психического благополучия.

Цель работы: изучение процесса воспитания культуры здорового образа жизни у молодежи в городе Липецке.

Содержание. Анализ показал, что образовательные учреждения города Липецка заинтересованы в воспитании культуры здорового образа жизни. Так,

например, муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования экологический центр «ЭкоСфера» г. Липецка разработала программу по здоровьесбережению «Здоровье будет пусть у всех, здоровье – это ваш успех!» на 2019-2024 гг. Среди основных мероприятий программы представлены игры, викторины, сочинения, акции, беседы, занятия [3].

В городе Липецке действует Липецкая областная общественная организация по развитию физической культуры, творчества, искусства и формированию здорового образа жизни «Территория здоровья». Одной из главных задач организации является популяризация здорового образа жизни среди жителей Липецкой области, в особенности среди молодежи: проведение мероприятий, посвященных ЗОЖ, фотосессий, фестивалей, Дня Йоги и Дня физкультурника [2].

Активная молодежь так же выступает за воспитание культуры здорового образа жизни. Так, например, 20 сентября в Центральной городской библиотеке им. С. Есенина прошла стратегическая сессия «Методы и технологии формирования здорового образа жизни среди молодежи города Липецка». На мероприятии участники обсудили, какие мероприятия, связанные со здоровым образом жизни будут интересны современным подросткам и молодежи, как возможно изменить концепцию сетки мероприятий, направленных на вовлечение молодежи в активный спортивный режим труда и отдыха [4].

Еще одним примером популяризации здорового образа жизни было проведение 3 ноября «Спартакиады 2.0» организованной Молодежным парламентом при Липецком городском Совете депутатов. В спартакиаде участвовали студенты профессиональных образовательных учреждений и университетов, всего более 100 человек. Показать свои личные и командные результаты ребята смогли в беге, прыжках в длину с места, отжиманиях, подтягиваниях, а также спортивной викторине [1].

Заключение. Результаты исследования показали, что в городе Липецке проводятся различные мероприятия для воспитания культуры здорового образа жизни у молодежи. Среди основных и популярных форматов можно выделить стратегические сессии, игры, викторины, занятия, спартакиады, фотосессии и другие.

Чтобы воспитывать культуру здорового образа жизни у молодежи, необходимо проводить информационные кампании, тренинги и игры, освещающие важность здорового образа жизни и последствий нездорового поведения. Учреждения образования также должны включать в программу обучения занятия по физической культуре и спорту, а также уроки по здоровому питанию.

Результаты исследования могут быть использованы в планировании сетки мероприятий по воспитанию культуры здорового образа жизни у молодежи в образовательных учреждениях и общественных организациях.

В целом, воспитание культуры здорового образа жизни требует комплексного подхода со стороны образовательной системы, общественных

организаций, родителей и самой молодежи. Это долгосрочная работа, направленная на создание здорового общества и будущего поколения.

Список использованных источников

1. Липецкий городской Совет депутатов : официальный сайт. – Липецк - URL: <https://sovetskaya22.ru/news/news/Molodezhnyu-parlament-organizoval-spartakiadudlya-studentov/> (дата обращения: 9.11.2023). – Текст : электронный.
2. ЛООО «Территория Здоровья» : Официальный сайт. – Липецк – URL: <https://tz48.ru> (дата обращения: 9.11.2023). – Текст : электронный.
3. Программа по здоровьесбережению «Здоровье будет пусть у всех, здоровье – это ваш успех!». – Липецк - URL: <https://ecosfera48.ru/wp-content/uploads/2020/01/Программа-Быть-здоровым-здорово-2019-2024.pdf> (дата обращения: 9.11.2023). – Текст : электронный.
4. Централизованная библиотечная система г. Липецка : официальный сайт. – Липецк - URL: <https://liplib.ru/> (дата обращения: 9.11.2023). – Текст : электронный.
5. Чаплыгина, Е.В. Формирование системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта / Е.В. Чаплыгина, Т.Я. Магун // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ». – Уфа. – 2022. – С. 241-244.

ВЛИЯНИЯ ЖИВОПИСИ НА ЗДОРОВЬЕ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Маслова Н.Р., 3 курс, Институт культуры и искусств

(Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – **Чаплыгина Е.В.**, старший преподаватель

Введение. Здоровье человека складывается из состояния полного физического, психологического и социального благополучия. Здоровье зависит от многих факторов, объединенные в одно понятие – здоровый образ жизни. Его цель научить человека разумно относиться к своему здоровью, закалять организм и организовывать свой труд и отдых.

Возвращаясь к истории нашей страны, мы можем отметить, что советская система физического воспитания являлась существенной составляющей государственной системы. При помощи разнообразных методов шла активная пропаганда здорового образа жизни, что в сочетании с всевозможными оздоровительными мероприятиями способствовало укреплению здоровья, правильному физическому развитию, закаливанию организма, повышению выносливости, формированию жизненно нужных двигательных навыков.

Органы чувств человека анализируют окружающую среду и принимают информацию, которая оказывает влияние на организм. Цвет способен придать

бодрость и увеличить работоспособность. Поэтому тема здоровья и повышения общего уровня культуры актуальна в данное время.

Цель данной работы: сформировать положительное отношение к культуре здоровья у субъекта образовательного процесса с помощью демонстрации произведений живописи.

Содержание. Анализируя обзор источников можно с уверенностью сказать, что показывая различные иллюстрации, украшая портретами спортсменов и произведениями живописи территорию у спортзала, мы можем стимулировать интерес обучающихся к данной теме, прививать им идеалы здорового, развитого тела. Это особенно важно в целях борьбы с различными вредными привычками, такими как курение, алкоголь и наркотики, что, к сожалению, не так редко встречается среди обучающихся в ВУЗе. Отсюда видим, что живопись может иметь положительное влияние на здоровье субъектов образовательного процесса в следующих аспектах:

- развитие визуального восприятия и когнитивных навыков;
- повышение эмоционального благополучия;
- формирование эстетического вкуса и развитие творческого мышления;
- улучшение ментального здоровья и поощрение саморегуляции.

Влияние живописи на физическое здоровье субъектов образовательного процесса может быть многогранным и проявляться в различных аспектах:

- эмоциональное благополучие;
- развитие мелкой моторики;
- физическая активность;
- улучшение концентрации и внимания.

Заключение. В целом, живопись может оказывать положительное влияние на физическое здоровье субъектов образовательного процесса, благодаря ее эмоциональной и физической активности, развитию моторики и внимания, а также стимуляции творческого и креативного мышления.

Влияние живописи на здоровье субъектов образовательного процесса рассматривается не только в практической области, но и в теоретической. Необходимо демонстрировать художественные работы, показывающие суть и интерес к здоровью.

В работе рассмотрены картины художников, изображающие здоровый образ жизни, которые могут оказать положительное влияние на здоровье субъектов образовательного процесса. К таким картинам относятся: «Девочка на шаре» Пабло Пикассо, где изображена гимнастика; «Утро» Татьяна Яблонская транслирующая правильный режим дня; «Девочка с персиками» Валентин Серов представляющая правильное питание; «Эстафета по кольцу «Б»» Александр Дейнека показывающая физическую активность.

Для закрепления результата и выявления изменений в области оказанного влияния живописи на здоровье субъекта образовательного процесса, предлагается организация мастер-классов или проведение спортивных игр связанных с изученными художественными произведениями, по итогу

проведения которых, будет сформировано положительное представление о здоровье.

Результаты исследования могут быть использованы для формирования положительного влияния живописи на здоровье субъектов образовательного процесса в образовательной программе обучения.

Данное предложение будет не только положительно влиять на отношение к здоровью, но и оказывать влияние на культурное развитие субъектов образовательного процесса.

Список использованных источников

1. Кошкина, А. А. Значение спорта в системе образования и возможности пропаганды здорового образа жизни через произведения живописи // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S18. – С. 61–65. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75250.htm>.
2. Магун, Т.Я. Возникновение аллергических реакций у художников на воздействие основных компонентов художественных материалов / Е.В. Чаплыгина, А.И. Алхимова // Проблемы художественно-эстетического образования и воспитания в контексте социокультурных вызовов: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк. – 2022. – С. 204-208.
3. Чаплыгина, Е. В. Спорт как воплощение искусства / Е.В. Чаплыгина, Д.В. Маштак. // Проблемы художественно-эстетического образования и воспитания в контексте социокультурных вызовов, Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк. – 2021. – С. 299-304.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Мельничина Е. В., 2 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Физическая активность играет ключевую роль в жизни студентов, способствуя улучшению психофизического благополучия, повышению когнитивных функций, сокращению стресса и повышению общей академической успеваемости. Активное участие в спортивных мероприятиях и физических занятиях способствует улучшению общего физического состояния, снижению риска развития заболеваний и укреплению иммунной системы. Кроме того, регулярные физические упражнения способствуют улучшению концентрации, памяти и общей когнитивной функции, что прямо влияет на успеваемость и академическую продуктивность студентов. Именно поэтому физическая активность важна для студентов в этот период, так как спорт играет важную роль для интеллектуального и психофизического развития студента.

Содержание. В нынешнее время студенты сталкиваются с рядом трудностей, в том числе плотным учебным графиком, влекущим порой стресс и нервные состояния. В этом контексте физическая активность становится необходимым средством поддержания физического и психологического равновесия. Исследования доказали, что систематическое занятие спортом повышает общую работоспособность, увеличение уровня выносливости и понижение уровня стресса, из чего можно сделать вывод о том, что физическая активность является основным фактором здоровой психики и хорошей физической формы.

Кроме того, физическая активность оказывает значительное влияние на психологическое состояние студентов. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса и тревожности. Улучшение кровообращения также способствует обогащению мозга кислородом, что в свою очередь улучшает когнитивные функции, такие как концентрация, память и обучаемость.

Чтобы установить понимание студентами роли физической активности в их жизни, мы опросили учащихся 2 курса юридического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина в количестве 20 человек.

Результаты ответов опрошенных студентов на вопрос «Считаете ли вы спорт необходимым элементом вашей жизни?» предоставлены на рисунке 1.

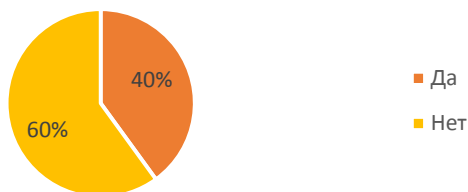


Рисунок 1 – Результаты респондентов на вопрос «Считаете ли вы спорт необходимым элементом вашей жизни?»

Вторым вопросом, который мы задали учащимся, был: «Занимаетесь ли вы в спортивных секциях?» (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты респондентов на вопрос «Занимаетесь ли вы в спортивных секциях?»

Исходя из анализа ответов респондентов, можно сделать вывод о том, что большая часть студентов не осознает роли физической активности в их жизни и ее влияние, как на психологическое, так и физическое здоровье. По результатам второго вопроса видно, что большая часть студентов не занимается в спортивных секциях.

Возможной причиной отсутствия спорта в жизни опрошенной части студентов может быть их незнание о наличии спортивного клуба в БрГУ имени А. С. Пушкина. Для выяснения данного момента был задан третий вопрос: «Знаете ли вы о существовании спортивного клуба в нашем университете?» (рисунок 3).



Рисунок 3 – Результаты респондентов на вопрос «Знаете ли вы о существовании спортивного клуба в нашем университете?»

Так, 53% из опрошенных респондентов не знали о работе клуба, что может быть предполагаемой причиной отсутствия физической активности в их жизни.

Как ранее было указано, на базе БрГУ имени А. С. Пушкина действует спортивный клуб, в котором действует 11 физкультурно-оздоровительных и спортивных секций, турклуб «Берестье». В данные секции входят:

- пауэрлифтинг;
- спортивная борьба;
- оздоровительное плавание;
- игровые виды спорта и ОФП;
- настольный теннис;
- аэробика;
- волейбол;
- обучение плаванию, спортивные игры;
- оздоровительная гимнастика;
- фитнес;

Заключение. Подводя итог, можно сделать вывод о том, что роль физической активности в жизни студентов не может быть недооценена. Она не только способствует улучшению общего здоровья, но и оказывает положительное влияние на психологическое состояние и академическую успеваемость. Для более продуктивной деятельности студента рекомендуется интегрировать физическую активность в повседневную жизнь студентов для обеспечения их полноценного развития и успешной адаптации в современном образовательном контексте.

Список использованных источников

1. Смагин, Н. И. Физическая культура в жизни студента [Электронный ресурс] // Образовательная социальная сеть nsportal.ru – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/09/26/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta> – Дата доступа: 07.11.2023.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Михайлова М.А., 3 курс, Институт филологии

(Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – **Чаплыгина Е.В.**, старший преподаватель

Введение. В современном мире очень важно поддерживать культуру здорового образа жизни среди обучающихся. Занятия физической культурой необходимы для сохранения и поддержания здоровья студентов. В соответствии с этим 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.

Цель работы: рассмотрение вопроса сохранения и поддержания здоровья субъекта образовательного процесса средствами физической культуры.

Для того чтобы можно было отследить формирования культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса, следует опираться на следующие показатели эффективности:

1. Организационные
2. Методические
3. Психологические
4. Личностные

Здоровье – это динамическое состояние, «процесс сохранения и развития физиологических свойств, потенций психических и социальных; процесс максимальной продолжительности жизни при оптимальной трудоспособности и активности» [В.П. Казначеев 1978]. На здоровье влияют социальная среда, в которой находится субъект, экологические условия окружающей среды, генетика и уровень здравоохранения. Здоровый организм легче переносит как физические, так и психологические нагрузки. Но каким бы крепким не был организм, здоровье нужно уметь поддерживать и сохранять. Для этого важно вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, который соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным способностям организма человека, условиям его существования и ориентирован на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций.

Содержание. Особую значимость эта проблема приобретает на этапе начального школьного образования, что обусловливается возрастными особенностями их восприимчивостью к воспитательным воздействиям. На следующем этапе, для того чтобы привить желание заниматься физической культурой субъектов образовательного процесса, необходимо придерживаться творческого подхода к занятиям физической культурой. Регулярные физические упражнения помогают выработать устойчивость и выносливость организма. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности субъекта обучения, чтобы в первую очередь не навредить организму, неприспособленному к нормированному комплексу упражнений по программе, а также не отбить интерес, если что-то из программы не будет получаться. Важно объяснить и показать на примерах, почему и как здоровый образ жизни в комплексе с умеренными физическими нагрузками важны. Таким образом, важно выработать мотивацию к сохранению и поддержанию здорового образа жизни.

В наши дни здоровый образ жизни пропагандируется среди молодёжи в социальных сетях и других медиа - пространствах. Быть здоровым и иметь подтянутое тело в моде, поэтому большая часть молодого поколения стараются следить за своим состоянием, посещая уроки физкультуры, фитнес центры, выбирают длительные прогулки пешком, а также занимаются спортом дома. Но не все могут найти в себе мотивацию, время и силы на данные действия, поэтому преподавателю физкультуры важно привить своим студентам если не любовь, то хотя бы желание к активному образу жизни.

Преподавателю необходимо разработать интересный, но главное безопасный план учебной деятельности, который поможет студентам поддерживать норму активности. Для этого стоит чередовать виды и методы физической подготовки с учетом внешних факторов: занятие физкультурой на свежем воздухе, в гимнастическом зале, занятия на тренажёрах, прогулки по пересеченной местности, если таковая имеется вблизи образовательного учреждения. Не менее необходимыми является внесение разнообразия видов физических упражнений, например чередование кардио тренировок с занятиями йогой или же силовыми нагрузками с помощью тренажёров и снарядов.

Заключение. Из этого следует вывод о том, что поддержание здоровья организма возможно лишь при систематизированном и грамотном подходе с использованием доступных информационных и технических средств; объективной потребностью в личностном подходе к воспитанию культуры здоровья обучающихся и традиционной практикой обеспечения данного процесса.

Список использованных источников

1. Чаплыгина, Е.В. Здоровьесбережение студенческой молодежи / Е.В. Чаплыгина, А.Г. Ашихмина, Е.Н. Сидельник. - Фундирование инновационных подходов к здоровьесбережению, обучению, социальной адаптации и реабилитации различных категорий населения: Материалы Международной научно-практической конференции. – Липецк – 2019. – С. 123-127.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

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

Введение. Многие учащиеся учебных заведений жалуются на неуспеваемость, что может быть связано с большим количеством факторов, одним из которых является их физическое здоровье и его поддержание. К сожалению, из-за недостаточного понимания его важности, этот пункт часто остается незамеченным.

Содержание. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением нагрузок на человеческий организм вследствие увеличения рисков техногенного и экологического характера, за счет усложнения социальной структуры, в связи с чем образовательные учреждения должны искать способы для укрепления и поддержания здоровья учащихся.

Физическая культура и спорт дают широкие возможности для умственного воспитания, что обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами. По мнению физиолога В. Л. Федорова, первоочередной задачей в обучении двигательным действиям является совершенствование мозга, при этом физические упражнения носят идеомоторный характер [1, 2]. Ведущей целью и умственного и физического воспитания является совершенствование познавательной деятельности человека, которая признается главной из человеческих способностей. Физическое воспитание создает благоприятные условия для мозговой деятельности и способствует развитию интеллекта, именно поэтому это является необходимой частью образовательного процесса.

Основой для формирования здорового образа жизни является комплексность, постоянство и систематизация процесса. Вряд ли можно достигнуть долгосрочных результатов за один учебный год или семестр, для этого необходима длительная и устойчивая работа в этом направлении.

Не стоит ограничиваться только уроками физической культуры, естественной частью обучения должны стать классные часы, школьные кружки и секции, направленные на поддержание здоровья. Преподаватели на своем примере также должны показывать, что забота о здоровье это не только учебное задание, но и привычка, стиль жизни.

Заключение. При правильной подаче информации потенциал развития культуры здорового образа жизни среди учащихся значительно возрастает. Ученики должны осознавать влияние физического здоровья на другие сферы их

жизни, чтобы по ходу учебной программы формировать у себя правильные привычки. Формирование культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса является важным фактором их всестороннего развития и успешности, поэтому требует усилий со стороны всех участников образовательного процесса - учителей, учащихся, родителей и общества в целом.

Список использованных источников

1. Бойко В. В., Кириллова А. В. Влияние занятий физической культурой на развитие словесно-логического мышления у детей старшего дошкольного возраста //Успехи современного естествознания. – 2013. – №. 10.
2. Медведев С. Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности //Научный потенциал регионов на службу модернизации/Межвуз. сб. науч. ст./под общ. ред. ВА Гутмана, АЛ Хаченьяна.– Астрахань: ГАОУ АО ВПО «АИСИ. – 2013. – №. 1.»

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ИХ ПОЛЬЗА В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ВРЕМЯ

Павловская А.А., 2 курс, физико-математический факультет
(Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Приобщение к здоровому образу жизни - отличный способ позаботиться о своем физическом и эмоциональном состоянии. Однако многие люди отказывают себе в этом, прикрываясь различными причинами. Это могут быть: нехватка времени, отсутствие спортивного опыта или дороговизна спортивного инвентаря. Альтернативой здесь может стать обычная прогулка.

Ходьба не так популярна, как другие виды упражнений, но это очень хороший способ дать организму энергию. Тренажерный зал, йога, бег подходят не для всех. Желание быть активным в таких случаях поможет реализовать прогулка пешком. Самое главное правило пеших прогулок – это регулярность, вне зависимости от времени года и погоды.

Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для организма человека. Зачастую пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. [1].

Содержание. Мы проверили опытно-экспериментальным путем влияние пеших прогулок в свободное от учебы время на физическое состояние студентов. В работе применялись метод педагогического наблюдения, фиксирование физического состояния вначале и конце недели регулярных прогулок.

Исследование проводилось на группе 2-го курса физико-математического факультета, состоящей из 21 студента. Вначале исследования, были зафиксированы следующие показатели: у 7-х студентов при прохождении большого расстояния начиналась отдышка, у 10-ых - боль и слабость в ногах, у остальных студентов – утомление и пассивное желание что-либо делать.

Студентам были предложены дистанции, которые увеличивались с каждым днем. Начиная с понедельника, дистанция для пеших прогулок была 2000 м, такая же дистанция была и во вторник, среда и четверг – 2500м, пятница и суббота – 3000м, воскресенье – 3500м.

В начале эксперимента, участники с неохотой хотели проходить данные дистанции. Часто во время прогулки останавливались на отдых, так как у некоторых было учащенное дыхание и болели ноги. С каждым последующим днем, желание идти на прогулку увеличивалось, состояние студентов заметно прогрессировало: пропала отдышка, боль в ногах вовсе пропала. Так же улучшились результаты время, за которое они проходили начальную дистанцию – 1500м. В начале среднее время прохождения было – 13 мин 34с, после прохождения данного эксперимента – 10 мин 44 с. Было зафиксировано снижение уровня стресса и повышение работоспособности.

Заключение. Результаты эксперимента позволяют констатировать факт улучшения физического состояния группы под влиянием регулярных прогулок вне учебного процесса и работы. Были выявлены плюсы ходьбы от пешеходных прогулок: 1. Укрепляет мышцы ног, спины, ягодиц (12%). 2. Повышает настроение (23%). 3. Снижение стресса (19%). 4. Улучшение пищеварения (6%). 5. Улучшается энергия и устойчивость к физическому и умственному утомлению (27%). 6. Улучшается качество сна (17%). 7. Эффективный способ сжигания калорий (15%).

Таким образом, прогулки являются неотъемлемой частью физического воспитания для студентов [2].

Список используемых источников

1. Польза ходьбы и пешеходных прогулок // Статья URL: https://medaboutme.ru/articles/10_plyusov_dlya_zdorovya_esli_vy_khodite_peshkom (дата обращения: 27.09.2023).

ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ

Пожидаева А.П., 3 курс, Институт филологии
(Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – **Чаплыгина Е.В.**, старший преподаватель

Будучи студентом, трудно расставлять приоритеты в отношении своего здоровья, потому что университетская жизнь вращается вокруг учебы, работы и подготовки домашнего задания. После поступления в университет, перемены настолько непривычны и неожиданны, что студенты склонны пренебрегать своим здоровьем. Включить регулярные действия, улучшающие состояние здоровья, в свой распорядок дня практически невозможно, поскольку учеба занимает практически все свободное время.

Здоровый дух и тело играют важную роль во время учебы в Высшем Учебном Заведении. Доказано, что люди, не имеющие проблемы со здоровьем, лучше учатся. Уделяя приоритетное внимание здоровью или заботясь о себе, можно лучше успевать в изучаемых дисциплинах. В этой статье будут описаны главные причины, почему важно уделять первостепенное внимание своему здоровью.

Забота о своем здоровье может повысить ценность времени, проведенного в учебном заведении. Это помогает чувствовать себя хорошо и повышает уровень энергии, необходимый для активной учебной обстановки. В таком случае студенты не чувствуют себя вялыми, когда загружены заданиями и проектами. Кроме того, во время экзаменов желательно совершать утренние прогулки, регулярно употреблять питательную пищу и хорошо заботиться о себе. Отсутствие достаточного времени для ухода за своим телом, кожей и волосами может быть вредным.

Также важно уделять время регулярному приему пищи, поддерживать баланс воды в организме и иметь доступ к чистой окружающей среде. Все это улучшает физическую форму и поддерживает высокий уровень энергии в теле. Иногда, когда человек чувствует себя больным или подавленным, ему необходимо сделать перерыв в учебе, расслабиться и отдохнуть.

Забота о своем здоровье может улучшить эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Проблемы с психическим здоровьем, такие как тревога и депрессия, развиваются у тех, кто слишком много думает и беспокоится. Это заставляет их полностью игнорировать здоровье своего тела и разума. Поэтому после напряженного дня студентам нужно найти время, чтобы расслабиться и попытаться отвлечься.

Даже небольшие действия по уходу за собой могут значительно изменить ситуацию при нахождении в состоянии стресса. Более быстрое восстановление возможно, если сделать небольшой перерыв в учебе и заняться чем-то, что нравится, например чтением или прослушиванием музыки. Физические упражнения или небольшие шаги, сбалансированное питание и хороший сон на регулярной основе принесут огромную пользу состоянию и уровню работоспособности человека.

При регулярной заботе о своем здоровье, люди значительно экономят свои время и деньги. Чаще всего им не нужно посещать врача или принимать лекарства, чтобы почувствовать себя лучше. Простое следование здоровому образу жизни помогает оставаться в форме и сохранять позитивный настрой.

Поддержание надлежащего здоровья бесценно, и его ценность неизмерима. Поэтому важно найти баланс между здоровым образом жизни и учебой в университете.

Скорость в этом плане не имеет значения; регулярность позволит заметить положительные изменения в долгосрочной перспективе [1].

Забота о своем здоровье не всегда требует часовых интенсивных тренировок или ежедневного посещения тренажерного зала. Этими сложными методами трудно управлять, когда студенты учатся большую часть дня. Можно

хорошо позаботиться о себе, приняв душ, хорошенько вздремнув, съев полезные закуски, подышав свежим воздухом, приведя в порядок свой гардероб или поддержав чистоту в своей комнате.

Здоровый образ жизни гарантирует, что студенты начнут осознавать свое тело и его растущие потребности. По мере развития и роста, тело нуждается в заботе и внимании, чтобы противостоять ментальным, эмоциональным и физическим изменениям. Студентам необходимо создать прочную, здоровую основу, которая позволит им продуктивно работать и стать успешными.

Список использованных источников.

1. Чаплыгина, Е.В., Магун, Т.Я. Формирование системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта / Сборник Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма / материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ». Уфа, 2022. 241-244 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Попека А. С. 3 курс, филологический факультет

(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. Занятия физической культурой играют важную роль в жизни каждого человека. Регулярные занятия физкультурой способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Многие студенты страдают от недостатка физической активности из-за различных факторов, включая интенсивное учебное расписание, долгие часы проведенные за компьютером или учебниками, а также ограниченные возможности для участия в спортивных мероприятиях или тренировках. Это может иметь негативные последствия для их физического и психического здоровья. Но несмотря на эти преграды, важно, чтобы студенты осознавали важность физической активности для своего здоровья и находили способы интегрировать более активный образ жизни в свое расписание – это и обусловило актуальность нашей работы.

Содержание. Стоит обратить пристальное внимание на некоторые причины недостаточной физической активности студентов:

1. Ограниченное время: студенты часто имеют плотное расписание и испытывают недостаток времени, чтобы заниматься физической активностью. Учебная нагрузка, лабораторные работы, домашние задания и экзамены требуют много времени и усилий, что делает сложным нахождение свободного времени для занятий спортом.

2. Умственное и эмоциональное утомление: постоянная умственная нагрузка и стресс, связанные с учебой, могут привести к утомлению и отсутствию энергии для физической активности. Многие студенты

предпочитают отдохнуть или расслабиться после долгих часов занятий или экзаменов.

3. Сидячий образ жизни: многие студенты проводят большое количество времени сидя за компьютером или за партой, что приводит к пассивному образу жизни. Недостаток двигательной активности может вызвать проблемы со здоровьем, например, избыточный вес, слабые мышцы и низкая выносливость.

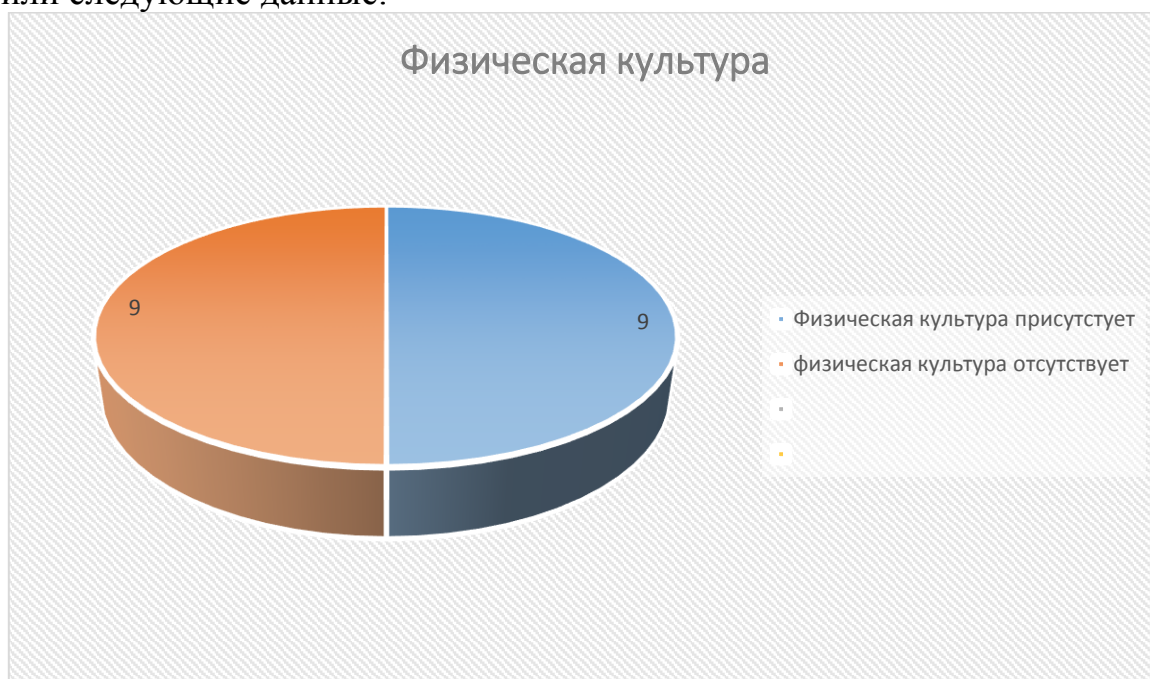
Мы провели опрос среди студентов филологического факультета. Анкета включала в себя 3 вопроса:

1. Занимаетесь ли Вы физической культурой?

2. Если да, то в какой форме, т.е. каким видом спорта и т.п.? Если нет – почему?

3. Какую пользу приносят занятия физической культурой для Вас?

Всего в опросе приняло участие 18 студентов. Обработав все данные, мы получили следующие данные:



Так, 50% студентов ведут активный образ жизни. Встретились следующие виды активности: утренняя зарядка, бег, футбол, лёгкая атлетика, гимнастика, чирлидинг и др. Занятия спортом являются неотъемлемой частью данных студентов, для них он является источником энергии, бодрости, способом поддержания стройной фигуры, антидепрессантом.

Аргументом 50% студентов, давших отрицательный ответ, является отсутствие свободного времени.

Таким образом, физическая культура активно способствует улучшению физического здоровья студента. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость, улучшают работу органов дыхания и кровообращения. Это помогает снизить риск различных заболеваний и повысить общий уровень энергии.

Во-вторых, занятия физической культурой способствуют улучшению психического здоровья студента. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые способствуют повышению настроения и снижению стресса. Регулярные тренировки могут помочь студенту справиться с тревогой, депрессией и улучшить общее психическое благополучие.

В-третьих, занятия физической культурой способствуют улучшению когнитивных функций студента. Физическая активность стимулирует мозговую активность и улучшает кровоснабжение головного мозга. Это может привести к улучшению памяти, концентрации и когнитивных способностей, что положительно сказывается на учебной деятельности студента.

Кроме того, занятия физической культурой могут быть отличной возможностью для социализации и установления контактов. Участие в групповых тренировках или спортивных командах позволяет студенту встретить новых людей, налаживать социальные связи и развивать коммуникативные навыки.

Заключение. Занятия физической культурой являются важным аспектом жизни студента, обеспечивающим поддержание физического и психического здоровья, укрепление иммунной системы, предотвращение развития заболеваний, социальное взаимодействие, формирование здоровых привычек, а также улучшение когнитивных способностей. Они способствуют достижению успехов в учебе и повышению общего благополучия студента. Наконец, занятия физической культурой способствуют формированию здорового образа жизни и пониманию важности баланса между учебой, работой и отдыхом. Регулярные физические тренировки помогают студенту поддерживать активный образ жизни, культивировать привычку заботиться о своем теле и учиться корректно распоряжаться своим временем.

Список использованных источников

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа – М, 2018. – 417 с.
2. Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. – М.: Знание, 2017. – 747 с.

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Радзевич Д.В., Сорочинская В.А. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Образ жизни оказывает влияние, как на физическое здоровье, так и на моральное состояние человека. На здоровье оказывают влияние не только вредные привычки, такие как курение и алкоголизм, но и базовые составляющие

образа жизни: режим сна, питание и физические нагрузки. От этого зависит и настроение, и уровень энергии и мотивации, и так далее. Зачастую именно такими простыми вещами пренебрегают студенты в повседневной жизни.

Содержание. Большое число исследований подчеркивает важность влияния сна на когнитивные процессы. Недостаток сна приводит к трудностям в управлении и поддержании внимания, непропорционально воздействуя на префронтальную кору лобных долей головного мозга, отвечающей за внимание, суждения и принятие решений. Сон является необходимым условием для качественного усвоения информации и превращение краткосрочной памяти в долговременную. Именно в это время анализируется и перерабатывается информация, которая была накоплена человеком за прошедшее время. Если «переработка» прошла благополучно, то мозг оказывается освобожденным от чрезмерной перегрузки и вновь готов к работе. В связи с этим у человека нормализуется нервно-психическое состояние, восстанавливается работоспособность [1]. Без здорового сна гиппокамп (область мозга, которая фиксирует воспоминания), по сути, не выполняет свои функции, поэтому студенты сложнее запоминают информацию, полученную в университете. Информация поступает в мозг, но не задерживается [2].

Исходя из вышеизложенного следует, что качественный ночной сон оказывает благоприятное влияние на работоспособность и моральное состояние человека. Для студентов это особенно важно для качественного усвоения информации, а как следствие, получения профессии и становления конкурентоспособным специалистом.

Вторая не менее важная составляющая здорового образа жизни – питание. Сон и питание тесно связаны, и качество сна может оказывать влияние на пищевые привычки и общее здоровье. Недостаток сна может повышать уровень гормонов, таких как грелин (гормон аппетита) и снижать уровень лейптина (гормон сытости), что может привести к увеличению аппетита и желанию потреблять высококалорийные продукты. Помимо этого, снижается уровень энергии и метаболизм, что может привести к тому, что организм начинает искать энергию в форме углеводов и сахара [3]. Питание играет важную роль в общем здоровье, включая ментальное и эмоциональное благополучие.

Некоторые питательные вещества, такие как омега-3 жирные кислоты, витамины группы В, антиоксиданты и минералы, играют важную роль в функционировании мозга. Недостаток этих веществ может влиять на настроение и когнитивные функции [4]. Более того, некоторые продукты питания способствуют выделению гормонов счастья, таких как серотонин и эндорфины. К примеру, углеводы, особенно сложные, могут стимулировать выработку серотонина. Регулирование уровней сахара в крови с помощью правильного питания может помочь поддерживать стабильный уровень энергии и улучшить общее самочувствие.

Стресс может влиять на пищеварение и аппетит, а, в свою очередь, питание может влиять на способность организма справляться со стрессом [5].

Балансированное и здоровое питание может помочь улучшить стрессоустойчивость. Хотя питание не является единственным фактором, влияющим на ментальное здоровье, оно играет важную роль в общем поддержании физического и эмоционального благополучия. Рекомендуется придерживаться сбалансированной диеты, включающей разнообразные продукты, чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами.

Активность и устойчивость внимания, памяти, переработки информации восприятия, напрямую зависят от уровня физической подготовленности организма. Протекание психических процессов сильно зависит от физических качеств организма – выносливости, быстроты, силы и др. Условием эффективной интеллектуальной деятельности являются, как тренированный мозг, так и тренированное тело, мускулатура, помогающая нервной системе справиться с умственными нагрузками.

Процесс умственной работы, с физиологической точки зрения, характеризуется большим мозговым напряжением, которое объясняется высокой концентрацией внимания на ограниченном круге явлений или объектов, из-за чего возбуждательный процесс в центральной нервной системе (далее ЦНС) сосредоточен в определенной небольшой области нервных центров, что приводит к их быстрому утомлению. Для полноценной эффективной работы мозга необходимо, чтобы в ЦНС поступали импульсы от различных систем организма. Сильная эмоциональная нагрузка вместе с напряженной работой и отсутствием активной физической деятельности могут способствовать возникновению гиподинамии. Освободить мускулатуру от лишнего напряжения возможно при помощи физических упражнений, активных движений. При интеллектуальной работе мозг потребляет большое количество необходимого для его функционирования кислорода. При физических нагрузках сердцебиение ускоряется, давление увеличивается, сосуды, соответственно, расширяются и кровь начинает циркулировать быстрее, активность дыхания повышается, в организм с каждым вдохом поступает больше кислорода, которым в результате насыщаются все клетки организма, в том числе и головной мозг [6]. Помимо этого, доказано, что уровень нейромедиатора серотонина, который влияет на настроение, повышается при выполнении физических упражнений. Предполагается, что повышение уровня серотонина помогает предотвратить развитие некоторых физических или психических расстройств [7]. Физическая активность высвобождает эндогенные опиоиды. Положительное влияние физической активности на общие психические расстройства обусловлено увеличением высвобождения бета-эндорфинов после физических упражнений. Эндорфины связаны с позитивным настроением и общим чувством благополучия.

Таким образом, физические нагрузки являются мощным инструментом для решения проблем психического здоровья, улучшения своей энергии и мировоззрения, а также получения большего от жизни.

Заключение. Из всего вышеизложенного следует, что моральное состояние тесно связано с физическим здоровьем и внутренними процессами организма, на

которые непосредственно влияет образ жизни. Здоровый сон необходим для эффективного усвоения информации и протекания когнитивных процессов, питание, в свою очередь, может влиять на способность организма справляться со стрессом. Сбалансированное и здоровое питание может помочь улучшить стрессоустойчивость. Физическая активность помогает регулировать процессы в ЦНС, а также повышает общий уровень энергии и настроения в следствие выделения гормонов счастья. Ввиду высокого влияния большого количества информации в настоящее время как в процессе учебы, так и в свободное время, молодым людям для эффективной учебы и поддержания нормального морального и физического состояния рекомендуется тщательно выстраивать здоровый образ жизни и внимательно следить за гигиеной важнейших его составляющих.

Список использованных источников

1. Effects of Lack of Sleep on Mental Health [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.verywellmind.com/how-sleep-affects-mental-health/>– Дата доступа: 10.11.2023
2. Lifestyle and Mental Health [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-66-7-579.pdf> – Дата доступа: 10.11.2023
3. Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.tandfonline.com/doi/full> – Дата доступа: 10.11.2023
4. Healthy Food Essay for Students and Children [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.toppr.com/guides/essays/healthy-food-essay/>– Дата доступа: 11.11.2023
5. Why Are Healthy Eating Habits Important [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/importance-healthy-eating-habits/>– Дата доступа: 12.11.2023
6. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view>– Дата доступа: 12.11.2023
7. Psychological features of a healthy lifestyle [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://eduherald.ru/en/article/view> – Дата доступа: 12.11.2023

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Ремизова Д.И., 3 курс, Институт филологии
(Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)
Научный руководитель – **Магун Т.Я.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Академическая успеваемость студента — это одна из ключевых характеристик, определяющих его успех в учебе. В период учебы студенты часто испытывают большие нагрузки и стресс, что негативно сказывается на их умственной деятельности. Вопрос о том, как влияет регулярная физкультура на наши мышцы, кости и связки является давно изученным. Но какое влияние она оказывает на мозг человека, его самочувствие и, как следствие, на успеваемость в учёбе? Об этом мы рассмотрим в нашей работе.

Содержание. Физическая активность – это неотъемлемая часть здорового образа жизни, которая имеет положительное влияние на все сферы нашей жизни, в том числе и на успеваемость студента. На первый взгляд может показаться, что занятия спортом и учеба – это две несовместимые вещи, но на самом деле они тесно связаны между собой.

В последние годы все больше исследователей обращает внимание на влияние физической активности на академическую успеваемость студентов [1, 2, 3].

Одним из основных аргументов в пользу включения физической активности в расписание студентов является то, что физическая активность положительно влияет на функционирование мозга и когнитивные процессы. Регулярная физическая активность способствует улучшению кровообращения, что в свою очередь приводит к повышению уровня кислорода и питательных веществ, достигающих мозга. Это способствует лучшему усвоению информации, а также может улучшить концентрацию внимания, память и умственную производительность студентов.

Ещё в 2010 году было проведено исследование, в ходе которого выявлено, что постоянные физические нагрузки стимулируют процессы кодирования, хранения и извлечения информации, то есть память [4].

Физическая активность способствует уменьшению стресса и улучшению общего физического и эмоционального самочувствия студентов. Так же она способствует выработке гормонов счастья – эндорфинов, которые повышают настроение и улучшают психологическое состояние, помогают справиться с депрессией и усталостью, что положительно сказывается на уровне мотивации, настроении и общей способности к обучению студентов.

Обо всех этих фактах свидетельствует исследование, проведенное на базе Липецкого государственного педагогического университета в 2023 году. Объектом исследования являлись студенты филологического института первых, вторых и третьих курсов. Всего в исследовании приняло участие 324 студента.

В ходе эксперимента было установлено, что у студентов регулярно посещающих занятия по физической культуре:

1. Повышается концентрация внимания на учебном процессе (после 20 минут занятий аэробикой);
2. Улучшается координация движений (через 10 минут после игры двумя мячами одновременно);
3. Повышается уровень эндорфинов в крови (после 30 минут кардио-нагрузки);

4. Организм борется с депрессией, стрессом (переключение внимания от проблем);

5. Улучшается сон (больше физической нагрузки – дольше и крепче сон).

Нельзя также не отметить, что регулярные занятия физической активностью формируют дисциплину и организацию у студентов. Для достижения успеха в спорте, студентам необходимо соблюдать расписание тренировок и дисциплинированно следовать ему. Эти навыки могут быть очень полезны в учебной деятельности, помогая студентам планировать свое время и справляться с большим объемом работы.

Заключение. Физическая активность имеет положительное влияние на успеваемость студента. Она помогает улучшить физиологические процессы в организме, улучшить настроение и физическую форму, а также развить дисциплину и организацию. Поэтому необходимо помнить о регулярных физических нагрузках во время учебы, чтобы достичь успеха как в спорте, так и в учебе. Необходимо продолжать исследования в этой области, чтобы лучше понять механизмы взаимосвязи между физической активностью и академической успеваемостью, а также разработать эффективные стратегии для внедрения физической активности в повседневную жизнь студентов.

Список использованных источников

1. Квиринг, М.Д. Влияние физической культуры на умственную деятельность человека / М.Д. Квиринг, С.А. Даниленко, М.А. Айдушев // Студенческий электронный научный журнал. – 2019. – № 12 (56). – URL: <https://sibac.info/journal/student/56/135796> (дата обращения: 10.11.2023).

2. Гудина, Г. В. Зависимость успеваемости и физической подготовки студентов / М.Д. Квиринг // Colloquium-journal. 2019. №2-4 (26). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-uspevaemosti-i-fizicheskoi-podgotovki-studentov> (дата обращения: 09.11.2023).

3. Хайруллин, Р.Р. Влияние занятий циклическими видами спорта на учёбу студентов в ВУЗе / Р.Р. Хайруллин // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2016. №39. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-tsiklicheskimi-vidami-sporta-na-uchyobu-studentov-v-vuze> (дата обращения: 09.11.2023).

4. Мусина, С.В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в ВУЗе и её связь с профессиональным становлением / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 2. – С. 60-61.

СОН И ОТДЫХ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ролинская Э.И. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Гузаревич И.М., старший преподаватель

Введение. Одним из важнейших компонентов здорового образа жизни является сон. Врачи рекомендуют взрослому человеку сон от 7 до 9 часов в сутки, однако длительность сна может варьироваться в зависимости от генетики, активности, уровня стресса и состояния здоровья. Таким образом, например, спортсменам, требуется спать несколько дольше, за счет активностей. Человек, который соблюдает наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспособляется к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если человек не высыпается, он начинает испытывать дискомфорт и утомляемость. Также дефицит сна может приводить к снижению памяти, ослаблению иммунитета, ухудшению концентрации внимания. Помимо этого, человек может стать вспыльчивым и раздражительным. Для студентов это влияет на их успеваемость и скорость усвоения информации. Обучение становится менее эффективным. У спящего менее 6 часов в сутки также в значительной степени ускоряются процессы старения.

Содержание. По данной теме было проведено анкетирование среди студентов, обучающихся в Брестском Государственном Университете имени А.С. Пушкина. В тестировании приняли участие 31 студент. Из них большинство - девушки. Преимущественный возраст - 19 (45,2%) и 20 (22,6%) лет. Также в тестировании участвовали студенты 18 лет (16,1%), 21 год (9,7%) и до 18 лет (6,5%).

Анкетирование показало, что большинство обучающихся ложится спать в 12 часов или позднее (таких 83,9%). Оставшиеся (16,1%) - около 11 часов. Ученые из Великобритании выяснили, что самым оптимальным временем для отхода ко сну считается время примерно с 22:00 до 23:00. Соответственно, ни один из студентов, принявших участие в опросе, не ложится спать вовремя. На вопрос «Насколько Вы довольны своим сном» 48,4% учащихся ответили «Иногда доволен», 35,5% - «Редко доволен», оставшиеся 9,7% - довольны своим сном «от случая к случаю». Также немаловажно выяснить сколько часов в сутки студентам удается уделить сну. Опрос дал следующие результаты: 51,6% спят менее 6 часов, 35,5% - 6-7 часов и лишь 12,9% - 8-10 часов. Часть студентов для того, чтобы чувствовать себя более бодрыми прибегают к различным способам повышения своей активности. В первую очередь, это различные напитки (кофе, энергетики) или сладости.

На вопрос «Зависит ли Ваш сон от учебных занятий (их количества, сложности, домашних заданий)?» 74,2% студентов ответили, что напрямую зависит, 19,4% - что сон не зависит от учебной деятельности.

Также в анкетирование были включены вопросы, касательно отдыха. Отдых и свободное время неразрывно связаны, поэтому был задан вопрос: «Есть

ли у Вас свободное от учебы время?», который дал следующие результаты: 41,9% ответили, что у них достаточно свободного времени, 35,5%- хотелось бы больше свободного времени и 22,6% - свободного от учебы времени нет.

Следующие вопросы вытекают из предыдущего, « чем вы заняты в свободное от учебы время?» и «удается ли вам полноценно отдохнуть от учебы». Полноценно отдыхать в процессе учебной деятельности удается 41,9% учащихся, а оставшиеся 58,1% могут отдохнуть лишь в каникулярные дни. На вопрос о времяпрепровождении 6 человек ответили, что в свободное от учебы время они работают, 12 человек занимаются различными творческими активностями, остальные предпочитают распределять свое время на домашние дела, интернет, сон и встречи с друзьями.

Заключение. Исходя из всех полученных данных можно сделать следующие выводы:

Хроническое недосыпание в конечном итоге может вызвать различные заболевания, в том числе неврозы, гипертонию, ослабление иммунитета. Первая и основная сложность заключается в том, что из-за нагрузок, переживаний и недостаточного времени на полноценный отдых и сон у студентов снижаются показатели работоспособности, активности, умственной деятельности, концентрации внимания и скорость усвоения информации.

ЭЛЕКТРОСАМОКАТЫ И ВЕЛОСИПЕДЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Сай А.С. 3 курс, физико-математический факультет

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. 21 век – век информационных технологий. сегодня информационные технологии задействованы везде: в промышленности, в авиатранспорте, ж/д транспорте, науке, образовании, социальных структурах, государственном управлении, экономики и культуре.

Современный электросамокат – это компактное и экологическое транспортное средство. внешний вид и конфигурация преобладающего большинства моделей напоминают обычный самокат, но для его работы используется электрический двигатель. комфортной эксплуатации техники способствует целый ряд дополнительных приспособлений и вспомогательных компонентов.

Велосипед – колёсное транспортное средство (или спортивный снаряд), приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали или (крайне редко) через ручные рычаги. наиболее распространены двухколёсные велосипеды, но существуют также конструкции с тремя и более колёсами.

Содержание. *Цель работы* – исследовать, какую роль электросамокаты и велосипеды имеют в жизни студента.

Методы исследования. в работе применялись педагогические наблюдения, опрос. исследование проводилось на дисциплинах «экономическая

кибернетика» и «прикладная математика» 3 курса физико-математического факультета в учреждении высшего образования брестский государственный университет имени А.С. Пушкина. эксперимент проходил 5 раз в неделю на протяжении 30 дней.

В эксперименте участвовало 36 человек: 13 девочек и 23 мальчика. до начала эксперимента мы устроили опрос, цель которого была узнать, какой процент студентов ездит на электросамокатах и велосипедах.

Результаты опроса были следующие: 18% студентов ездят на электросамокатах, 40% студентов – на велосипедах, 12% студентов - на общественном транспорте, 13% - на автомобиле, а остальные 17% - предпочитают ходить пешком.

Мы решили рассказать, какие есть достоинства и недостатки в использовании электросамокатов и велосипедов.

Среди главных преимуществ электротранспорта выделяют: экономичность; приемлемой стоимостью; подзарядка аккумулятора осуществляется от обычной розетки; доступность.

Основные недостатки электросамокатов: внушительный вес; снижение мощности двигателя.

Преимущества велосипедов: укрепляют ваш иммунитет, а также мышцы способствуют потере веса; наполняют легкие чистым воздухом.

Недостатки велосипедов: низкая скорость передвижения; травматичность; незащищенность со стороны автомобилистов.

Заключение. Спустя 3 месяца после окончания эксперимента мы провели ещё один опрос, благодаря которому узнали, что процент студентов, которые начали ездить на велосипедах и электросамокатах значительно вырос. результаты опроса были следующие: 25% студентов ездят на электросамокатах, 48% студентов – на велосипедах, 6% студентов - на общественном транспорте, 13% - на автомобиле, а остальные 8% - предпочитают ходить пешком. 19% студентов сказали, что на электросамокатах добираться до места учёбы и работы намного быстрее, чем на велосипеде, а также после поездки появляется хорошее настроение и бодрость на весь день. 35% студентов отметили, что после поездки на велосипеде, улучшается здоровье, подтягивается тело и они становятся стройнее. таким образом, можно сделать вывод о том, что электросамокаты и велосипеды играют важную роль в жизни студентов.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Сафонова Д. Е., 3 курс, институт филологии
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель: **Магун Т.Я.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. В современном мире люди всё чаще и чаще сталкиваются с проблемой формирования здорового образа жизни. Но именно здоровье является

составляющим фактором человеческого существования, который проявляется в поступках, поведении, отношении к себе и окружающим. Соответственно, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья [1].

Известно, что здоровый образ жизни включает в себя физическое и эмоциональное (или психическое) здоровье человека. Для того, чтобы рассмотреть тему здорового образа жизни, необходимо знать основные принципы его формирования.

Именно поэтому мы приняли решение лучше изучить данную тему и провести опрос среди студентов 3 курса института филологии. В опросе приняло участие 20 человек

Содержание. Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Наш опрос показал, что 70% (14 чел.) обучающихся пренебрегают нормами питания, а именно: не соблюдают регулярность, едят мучную продукцию, пьют напитки, содержащие кофеин.

1. Физические нагрузки – это двигательная активность, мышечная работа, величина и интенсивность которой зависит от сферы деятельности человека.

В студенческие годы у обучающихся присутствует минимальная нагрузка: пары по физической культуре, спортивные соревнования, дни здоровья. Многие студенты по состоянию здоровья не посещают занятия или считают их не такими важными. Но двигательная активность необходима, так как в течение дня обучение у студентов проходит при напряженной и длительной работе центральной нервной системы, последствиями которой могут быть различные хронические заболевания.

В ходе опроса, мы выясняли, что 50% (10 чел.) респондентов активно занимаются спортом. Многие студенты ходят в тренажёрный зал и принимают участия в различных университетских спортивных мероприятиях.

2. Здоровый сон – это циклический процесс, в ходе которого человек чувствует себя отдохнувшим.

К сожалению, обучающиеся не понимают важность здорового сна для работы мозговой деятельности. Но именно в процессе сна информация обрабатывается, а после пробуждения используется в жизни.

Так, опрос показал, что у 55% (11 чел.) студентов наблюдается постоянное недосыпание.

3. Режим дня – это чёткий распорядок жизни человека в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Наличие распорядка дня для студентов – залог его успешной студенческой жизни. При грамотном планировании своего дня у обучающегося будет достаточное количество времени на посещение лекций, на отдых и на свободное время.

Если обучающийся не составляет распорядок дня, то это будет сказываться не только на его учебной деятельности, но также и на эмоциональном состоянии. При этом мы с удивлением отметили, что 80% (16 чел.) опрошенных составляют индивидуальный распорядок дня.

4. Личная гигиена – важнейший элемент формирования здоровья каждого человека. Без соблюдения простых правил невозможно сохранить своё здоровье, продлить и улучшить качество жизни.

Как правило, обучение личной гигиене происходит с самых малых лет: об этом говорят в семье, садике, школе и конечно же, в университете на занятиях по основам медицинских знаний. Это нам и продемонстрировал опрос, так как все опрошенные студенты (100%) подтвердили свои знания в этой области.

5. Отказ от вредных привычек. Вредные привычки на сегодняшний день являются главной проблемой студенческой молодежи. Именно в студенческие годы большинство студентов начинают пробовать курить и выпивать спиртные напитки. Чаще всего это происходит из-за того, что оторвавшись от дома и семьи, проживая в общежитии, студент идет на поводу у старшекурсников или новых знакомых, хочет показать себя старше, взрослее. Но следует помнить, что курение и злоупотребление алкоголем приносят угрозу не только лицам, которые зависимы от этого, но и окружающим людям.

Среди опрошенных 80% (16 чел.) студентов хоть иногда, но курят сигареты или вейпы. Употребляют алкоголь хотя бы по праздникам 70% (14 чел.) студентов.

Заключение. Знание основных принципов формирования здорового образа жизни в первую очередь необходимо для бережного отношения студентов к своему здоровью. В дальнейшем полученные знания студенты могут передавать учащимся во время образовательной практики в школе или во время работы в образовательных организациях детям.

Список использованных источников

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2013. — 424 с.

ВЛИЯНИЕ ДЕФОРМАЦИИ СТОП НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА (ПРОФИЛАКТИКА)

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

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

Введение. Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов приобретения заболеваний опорно-двигательного аппарата, а в частности – стоп. Деформация стоп очень опасна так как стопа обладает большим количеством функций и нарушения, без обращений к врачу и к

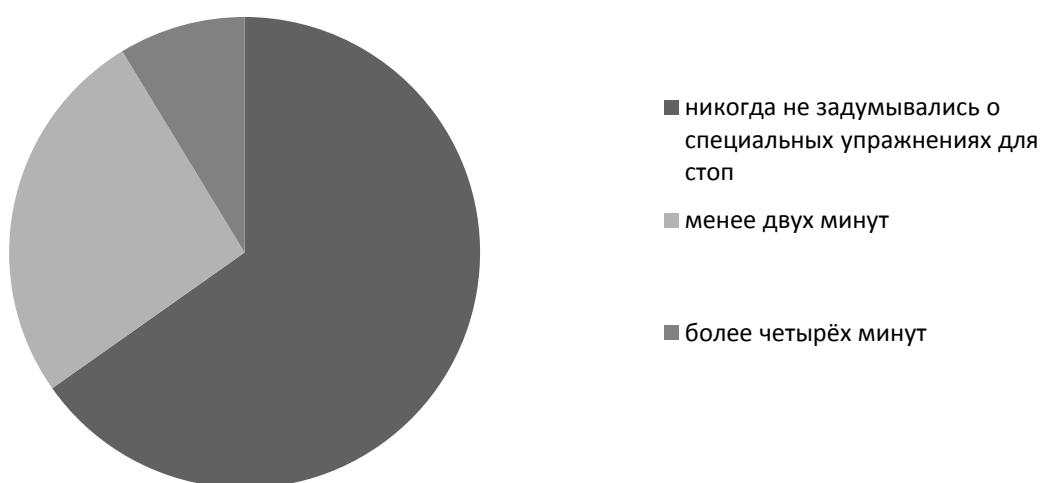
специальным упражнениям, приводят к гораздо более серьёзным проблемам, которые уже труднее поддаются лечению.

Осведомление учащихся о возможных деформациях стопы, их причинам и методам улучшения состояния.

В работе применялись: анализ, описание, сравнение и опрос.

Содержание. В ходе проведения опроса среди 23 студентов разных групп в возрасте 17–20 лет были выявлены следующие результаты: на вопрос «Сколько времени вы уделяете стопам при занятиях спортом или физкультурой?» 15 опрошенных ответили, что никогда не задумывались о специальных упражнениях для стоп, 6 – менее двух минут, и лишь 2 – более четырёх.

Сколько времени вы уделяете стопам при занятиях спортом или физкультурой?



Современное обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и напряженной умственной деятельностью, что не обеспечивает студентов достаточным двигательным режимом и заметно сказывается как на общем самочувствии, так и на состоянии опорно-двигательного аппарата, особенно осанки и стопы.

Одним из важнейших звеньев опорно-двигательного аппарата человека, выполняющего опорную, рессорную и локомоторную функции, является стопа. Особенностью строения стопы является наличие так называемого свода стопы, который выполняет очень важную функцию – компенсирует давление на конечности. Этот механизм из 26 костей, 33 суставов, 107 связок, 31 сухожилия, а также метров нервов и кровеносных сосудов является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции для его формирования и сохранения.

Нарушение строения и функции стопы приводит к её деформации – плоскостопию. Плоскостопие нарушает амортизирующую способность стопы, оказывая разрушительное влияние на весь опорно-двигательный аппарат человека.

Одна из причин появления патологии стоп – неправильно подобранная обувь. Участвовавшие случаи деформации стоп, а также возникновения болезненных ощущений в ногах и спине у подростков и взрослых людей, вследствие ежедневного использования неправильной обуви являются проблемой. Специалистами доказано, что деформация стопы проявляется в основном из-за неправильно подобранной обуви. Что примечательно, женщины страдают плоскостопием в четыре раза чаще мужчин.

Назначение ортопедической обуви является целесообразным решением. Но многие исследования говорят о том, что без специальных упражнений ортопедические стельки могут не только не дать никакого результата, но и навредить посредством ослабления мышц. Основой здоровья стоп является самостоятельное удерживание мышцами правильного свода.

Вторая основная причина – недостаточное уделение внимания мобильности стопы, то есть отсутствие специальных упражнений.

упражнение	кол-во раз/секунд	методические указания
ИП – основная стойка 1 – подняться на носки 2 – вернуться в ИП 3-4 – то же	8-12-16 раз	подниматься на носки максимально, стопы напряжены
ИП - стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба под счёт в среднем темпе	30 сек.	
ИП – основная стойка 1 – приподняться на носки 2 – плавный перекал на пятки 3-4 – то же	10-15 раз	при перекале на пятки стараться оторвать носки как можно выше
ИП – основная стойка одну ногу поставить на подъём и медленно, аккуратно тянем его. То же с другой ногой	30 сек. на одну ногу	Не переносите вес тела на рабочую ногу, контролируйте силу натяжения
ИП – сидя на полу с выпрямленными ногами и прямой спиной 1 – натянуть стопу от себя 2 – натянуть стопу на себя 3-4 – то же	20-40 раз	напрягать ноги максимально сильно, чтобы они отрывались от пола

ИП – лёжа на полу, колени согнуты, стопы в опоре на полу 1 – приподнимая таз – разведение пяток, с опорой на подушечку большого пальца 2 – ИП 3-4 – то же	6-12 раз	
ИП – сидя или лежа с прямыми ногами 1 – согните пальцы, сильно напрягая мышцы ног 2 – разогните пальцы и расслабьте мышцы ног 3-4 – то же	15-20 раз	

Учитывая полиэтиологичность патологии стоп, ожидать быстрого восстановления состояния не придется. Нужна длительная, кропотливая работа. При этой патологии наблюдаются не только нарушение функций стопы, но и происходящие патологические изменения затрагивают также голень, бедро, позвоночник. Поэтому комплекс занятий по ЛФК должен включать в себя упражнения не только для стопы, но и для мышц живота, спины, передней поверхности бедра, ягодичных и икроножных мышц. Для устранения этого дефекта требуется система построения тренировочной работы с применением мышечных движений, являющихся стимулятором мышечных, сухожилий, костных структур, являющихся жизненными функциями человека самых разнообразных средств физических упражнений, причём в определённом порядке. Порядок определяется очерёдностью микроциклов. Таким образом, стратегия занятий определена микроциклами нагрузки, а тактика - очерёдностью нагрузки на развитие сухожильно-мышечной работы. Поэтому, для устранения этой патологии рекомендуется ходьба пешком, на лыжах, плавание, бег, игры, утренняя гимнастика. Физическая подготовленность студентов третьей функциональной группы требует от педагога универсальности знаний методики преподавания предмета для достижения положительного результата.

Заключение. Таким образом, мы видим, что спорт и физкультура помогают улучшить не только внешний вид тела, психологическое состояние, но и его здоровье. Стоит уделять стопам не меньше внимания чем остальным частям тела, так как они основа здоровья всего тела. Однако стоит помнить, что при выборе лечения и упражнений при наличии патологий стоит в первую очередь обратиться к ортопеду.

Список использованных источников

1.Омарова М.Х., Тарасенка В.Р., Омарова З.Х. Нехирургические методы коррекции деформации стоп // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины: Материалы 76-й международной научнопрактической конференции молодых ученых и студентов. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2018. – С. 149–150.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Фурсова А.А. 3 курс, Институт филологии

(Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – **Магун Т.Я., канд. пед. наук, доцент**

Введение. Сохранение и укрепление здоровья является важнейшей целью современного общества. В настоящее время состояние здоровья молодежи значительно ухудшается. Об этом свидетельствует увеличение случаев обращения молодых людей в учреждения здравоохранения с различными хроническими, инфекционными, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Негативное влияние на общий уровень здоровья и физической активности студенческой молодежи оказала пандемия, в связи с распространением коронавирусной инфекции. Переход на дистанционное обучение, а также ограничения в посещении мест физкультурно-оздоровительного характера, вызвали существенное снижение уровня физической активности. В связи с вышеуказанным, формирование мотивации к занятиям физической культурой является одной из задач в решении проблем образовательного учреждения.

Содержание. Мотивация к занятиям физической культурой представляет собой совокупность мотивов, побуждающих человека к систематическим занятиям спортом. Согласно «Толковому словарю живого великорусского языка» В. Даля, мотив с французского означает побудительную причину, повод. Мотивировать значит привести доводы, которые оправдывают действие или доказывают необходимость какого-либо поступка [1].

При формировании мотивации у студентов необходимо учитывать следующие факторы:

1. Возрастные особенности - так как для студентов младших курсов мотивом к занятиям спортом может быть потребность в общении, для студентов старших курсов - потребность в самореализации.

2. Индивидуальные особенности - необходимость учитывать интересы и потребности каждого студента.

3. Социальные факторы - такие как социальное давление, поощрения, конкуренция.

Преподаватель должен заинтересовать студентов к регулярным занятиям

физической культурой, сформировав потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Благодаря этому студенты начнут понимать, что физическая нагрузка необходима для повышения уровня здоровья, улучшения умственной и физической работоспособности [2, с.78].

С целью выявления причин пренебрежения молодежи занятиями физической культурой и спортом мы провели социологический опрос студентов филологического института ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского в количестве 46 человек. Его результаты показали, что основными факторами отсутствия интереса к физическим нагрузкам являются: отсутствие свободного времени (40 %), большая учебная нагрузка (21 %), отсутствие мотивации и силы воли (39%).

Из выше сказанного мы видим, что такие факторы как, отсутствие мотивации и силы воли занимают второе место среди основных причин отрицательного отношения студентов к двигательной активности. Вот почему при организации занятий по физической культуре преподаватель должен опираться на следующие виды мотивов:

1. Оздоровительный мотив;
2. Двигательный мотив;
3. Соревновательный мотив;
4. Эстетический мотив;
5. Психологический мотив;
6. Воспитательный мотив;
7. Коммуникативный мотив;
8. Познавательный мотив;
9. Профессионально-ориентированный мотив [3, с.189].

Заключение: Таким образом, формирование мотивации к занятиям физической культурой у студенческой молодежи является важной задачей современного образования, решение которой позволит улучшить состояние здоровья молодежи и повысить ее работоспособность.

Список использованных источников

1. Толковый словарь Даля. - URL: <https://gufo.me/dict/dal> - (дата обращения: 01.11.2023).
2. Жеребцова, И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — 2018. — № 1. — С. 76-81.
3. Кузнецова, В.Е., Кистерева, А.В. Реализация дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» как фактор привлечения молодежи и ЗОЖ//В сборнике: Сборник научных статей профессорско-преподавательского состава и студентов Российских научно-образовательных учреждений Берлина. – 2020. – С. 188-193.

ГИПОДИНАМИЯ: ОПАСНОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ ИЛИ СКРЫТАЯ УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ?

Хабовец Е.А. 3 курс, филологический факультет
(БрГУ им. А.С. Пушкина)

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

Введение. В нашем современном обществе, где технологический прогресс и удобства стали неотъемлемой частью нашей жизни, все больше людей сталкиваются с проблемой гиподинамии. Низкий уровень физической активности, вызванный сидячим образом жизни, может иметь серьезные последствия для нашего здоровья.

Гиподинамия - это не просто отсутствие физической активности, это состояние, которое может привести к различным заболеваниям и проблемам. Мышцы ослабевают, обмен веществ нарушается, сердечная система страдает, а психическое состояние ухудшается.

И все это происходит даже без видимых признаков или ощущений - гиподинамия часто остается скрытой угрозой здоровью. Многие продолжают проводить часы за компьютером или утопать в диване перед телевизором, не осознавая, как это отрицательно влияет на их организм.

Однако, имея сознание о возможных последствиях гиподинамии, мы можем предпринять шаги для поддержания активного, здорового образа жизни. В этой статье мы рассмотрим роль физической активности в поддержании нашего здоровья, а также различные способы борьбы с гиподинамией.

Содержание. Оптимальная двигательная активность требуется человеку на протяжении всей жизни - от рождения и до глубокой старости. Клинические исследования показали, что ограничения физической активности приводят к повышению уровня заболеваемости и смертности. Установлено, что малоподвижный образ жизни, отсутствие достаточной физической нагрузки вызывают атрофию мышечной и костной ткани, уменьшение жизненной емкости легких, а главное - нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, тесно связанной с работой скелетной мускулатуры [1].

Гиподинамия может быть вызвана объективными причинами, например, инвалидностью, тяжелым и продолжительным заболеванием. Но в большинстве случаев она связана с неправильной организацией образа жизни или сидячей работой. К основным факторам риска развития гиподинамии относятся:

1. Сидячий образ жизни: Одной из основных причин гиподинамии является длительное сидение или малоподвижный образ жизни. Это часто связано с работой в офисе, где большую часть дня проводят за компьютером или на сидячем месте.

2. Отсутствие физической активности: Если человек не уделяет время физическим упражнениям и тренировкам, то его уровень активности снижается. Отсутствие регулярной физической активности может привести к гиподинамии.

3. Технологический прогресс: В современном мире многие задачи и деятельности можно выполнить, не двигаясь с места. Мы можем делать покупки

онлайн, пользоваться доставкой еды, смотреть фильмы и проводить время в социальных сетях – все это не требует физической активности.

4. Предпочтение транспорта: Использование автомобиля, общественного транспорта вместо пеших прогулок или поездок на велосипеде также может стать фактором развития гиподинамии.

5. Социальные обстоятельства: Некоторые люди могут находиться в ситуациях, где им трудно получить физическую активность. Например, у людей с ограничениями в движении или мобильности, а также у тех, кто проводит большую часть времени в закрытых помещениях.

Стоит помнить, что гиподинамия может оказывать негативное влияние на наше здоровье. Постоянное сидение или ограничение движения может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как ожирение, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабет, проблемы с пищеварением, нарушение обмена веществ и другие [2].

Чтобы бороться с гиподинамией, очень важно включить физическую активность в нашу повседневную жизнь. Регулярные тренировки, даже небольшие, такие как прогулка после обеда или зарядка по утрам, могут помочь повысить уровень активности и улучшить общее состояние организма. Кроме того, стоит избегать длительного сидения и стараться вставать и двигаться каждый час.

Помимо этого, важно следить за своим образом жизни и включать в рацион здоровую пищу. Овощи, фрукты, полноценные продукты и вода являются необходимыми для поддержания здоровья и уровня энергии.

Не забывайте также о влиянии психологического состояния на физическую активность. Часто гиподинамия связана с низким настроением и стрессом. Постарайтесь найти время для себя, занимайтесь любимым делом или зарегистрируйтесь на занятие йогой или медитацией, чтобы расслабиться и снять напряжение.

Заключение. Гиподинамия, или недостаток физической активности, является распространенной проблемой в современном обществе. Сидячий образ жизни, отсутствие физической активности и использование современных технологий, которые позволяют нам выполнять задачи без необходимости двигаться, приводят к возникновению заболевания.

Бороться с гиподинамией и включить физическую активность в нашу повседневную жизнь – это не только предотвращение развития проблем со здоровьем, но и вклад в общее благополучие и качество жизни.

Список использованной источников

1. Гиподинамия как проблема современных студентов. - Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/38176/1/vpz_2021_057.pdf
2. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. – М.: Владос-пресс, 2002. - 608 с.

СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА» В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Шакунова Ст.А., 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическая культура оказывает влияние на протяжении всей истории человеческого общества, на развитие студенческой молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. В современном обществе меняется политическая, социальная, экономическая ситуация, но неизменными остаются общечеловеческие ценности как физическая культура и здоровье.

В вузах физическая культура представлена как важнейший компонент формирования общей культуры личности студента, направленный на развитие компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для изучения вопросов физической культуры студента большое значение имеет правильное понимание основных понятий. Понятие – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки определенного объекта (явления).

Содержание. Родовым понятием «физическая культура студента» является понятие «физическая культура». Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с термином «культура», который появился в период возникновения человеческого общества и был связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «развитие», «почитание». [2]

М.В.Выдрин выделяет следующие, наиболее близкие для теории физической культуры определения культуры:

- культура – это мера и способ развития человека;
- культура – это качественная характеристика деятельности человека и общества;
- культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

В научном понимании культура – это способ и качественная сторона деятельности человека, классов, всего общества по освоению, созданию, хранению и распространению материальных и духовных ценностей [2]. Значит, культура – это и сам процесс деятельности, и его результат.

Таким образом, физическая культура есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической природы. Следовательно, понятие «физическая культура» можно определить как совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей. [2]

В научно-педагогической литературе представлено достаточно большое количество определений данного понятия. Приведем некоторые из них: «Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности [2]; «Физическая культура – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая деятельная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма [3]».

В статье Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», определено понятия «физическая культура», как составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [1].

Р.С.Сафин рассматривал понятие «физической культуры личности» как органичное единство ценностных ориентаций, мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства и практической деятельности. «Физическая культура личности» – это, по мнению А.М. Максименко, реальная физкультурно-спортивная деятельность конкретного человека, мотивом которой является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании [3]. Физическая культура личности одновременно существует в виде материальных и духовных ценностей, в форме оптимальной двигательной деятельности, а также в качестве внутреннего достояния человека, воплощённого в его знаниях, умениях, навыках, физических способностях.

Вывод. Понятийный аппарат физической культуры достаточно специфичен и многообразен, насчитывает многие десятки специальных терминов и определений. Все они отражают сущность и аспекты физической культуры студенческой молодёжи.

На современном этапе развития общества совершенная точность представлений о том или ином термине позволяет облегчить обсуждение и понимание проблемы, помочь глубже проникнуть в их сущность. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание.

Список использованных источников

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014 N 125-3 (ред. от 09.01.2018) // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2023. – N 2/2123 15 января 2014 г.
2. Выдрин, В.М. Теория физической культуры : [Учеб. пособие] / В. М. Выдрин; Гос. ин-т ф.к. им.П.Ф.Лесгафта. - Ленинград : ГДОИФК, 1988. - 43 с.

3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 14–15.

ОСНОВНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

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

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

Введение. Учеными доказано, что роль физического воспитания в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения весьма значима. Однако следует учитывать, что повышенные физические нагрузки отрицательно влияют на здоровье студентов с различными заболеваниями [1, с. 79]. Поэтому студенты, чрезмерно увлекающиеся физической подготовкой в специальных медицинских группах (далее – СМГ), могут получить обратный эффект.

Принятые объемы двигательной активности в таких группах ведут к развитию физического переутомления, что может быть вредным для здоровья студенческой молодежи. Этому способствуют слишком большие физические нагрузки, повышенная интенсивность и продолжительность занятия. В специальную медицинскую группу определяются студенты, которые страдают сердечно-сосудистыми, неврологическими, кожными, хирургическими, психоневрологическими и другими заболеваниями.

Учебный процесс в СМГ имеет определенную специфику и преимущественно направлен на: укрепление здоровья студентов; устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения, ликвидацию остаточных моментов после перенесенных заболеваний; использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания; самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания [2, с. 66 – 67].

Специальную медицинскую группу можно условно разделить на две группы:

1. группа А – студенты с проблемами по здоровью, которые можно исправить, проведя оздоровительные мероприятия, в дальнейшем с переводом в основную группу.

2. группа Б – студенты с отклонениями в здоровье, которые получены с рождения или теми болезнями, которые нет возможности вылечить.

Содержание. В ходе исследования применялись следующие методы: анкетирование, опрос, статистическая обработка данных.

Исследование проводилось с 20 сентября 2023 г. по 20 октября 2023 г. среди студентов 1 – 3 курсов физико-математического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» с 02.10.2023 по 20.10.2023. В исследовании приняло участие 50 студентов (таблица).

Таблица – Основные заболевания у студентов в СМГ.

Названия заболеваний	Количество заболеваний у студентов в процентном отношении
Болезни ССС (ВСД, Гипертония, ПНК, ННЦ, пролапс нейтрального клапана)	65 %
Миопия	5 %
Опорно-двигательного аппарата	25 %
Другие заболевания (щитовидная железа, артрит, продольное плоскостопие, кожные заболевания, аллергия).	5 %

Заключение. На основании исследования мы определили, что большинство студентов занимаются в специальной медицинской группе из-за болезней сердечно-сосудистой системы, миопии, опорно-двигательного аппарата и других заболеваний. Также имеются студенты, которые определены в СМГ из-за двух и даже трех диагнозов одновременно.

Считаем, что для повышения эффективности работы в СМГ необходимо уделять внимание индивидуальному подходу к студентам на занятиях по физической культуре. Желательно формировать группы по определенным заболеваниям, а также по уровню общей физической подготовленности занимающихся.

Список использованных источников

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М. : Высшая школа, 2016. – 202 с.
2. Янцен, Т.А. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп / Т.А. Янцен // Исследования молодых ученых : материалы XI Междунар. науч. конф. – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 65-68.

БЕГ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Шпаковская Ю.Б., 2 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Бег является один из основных средств всестороннего физического воспитания, он укрепляет здоровье и повышает работоспособность [1, с. 39]. В то же время бег – это активный отдых, один из наиболее «неприхотливых» видов спорта и естественного оздоровления. Это средство

физического воспитания не требует большого количества времени, что при активной учебе играет существенную роль в жизни студента. Занятия бегом не требуют необходимости в спортивных залах, спортивных снарядах.

Бег – это аэробная нагрузка, которая оказывает воздействие на дыхательную и сердечно – сосудистую системы: увеличивает количество потребляемого кислорода легкими, оптимизирует работу сердца, сжигает калории быстрее, чем в других видах работы на выносливость [2, с. 75]. Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет.

Бег является основой для формирования и совершенствования других двигательных качеств и навыков, необходимых для трудовой деятельности человека. Воспитывает скорость, умение быстро и экономно передвигаться, преодолевать препятствия. В процессе занятий бегом формируются также волевые качества, приобретаются умения рассчитывать свои силы и ориентироваться на местности [3]. Как универсальное средство тренировки, бег помогает повышать уровень достижений в других видах спорта.

Также следует отметить, что занятия бегом воспитывают выносливость, которая считается одним из наиболее важных физических качеств. Она в большой степени определяет здоровье человека, его общую физическую работоспособность, является необходимой базой для эффективного развития других физических качеств [4, с. 19]. Поэтому в системе физического воспитания Республики Беларусь на всех ее этапах совершенствованию выносливости уделяется большое внимание. Оздоровительный бег в умеренных дозах – отличное средство для укрепления здоровья студентов. Активные занятия бегом увеличивают количество эритроцитов в крови, помогают похудеть за счет сжигания жира, снижают количество лишнего адреналина в крови, повышают резистентность организма студентов.

Содержание. Исследование проводилось среди студентов 1 – 4 курсов физико-математического факультета (юноши и девушки) УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» с 20.09.2023 по 20.10.2023.

В работе применялись опрос, анкетирование и статистическая обработка материала.

На основании исследования мы определили, что 35% студентов используют бег в качестве универсального средства физического воспитания. Наряду с бегом в оздоровительных целях студентами часто используются ходьба (43%) и плавание (22%) (рисунок).

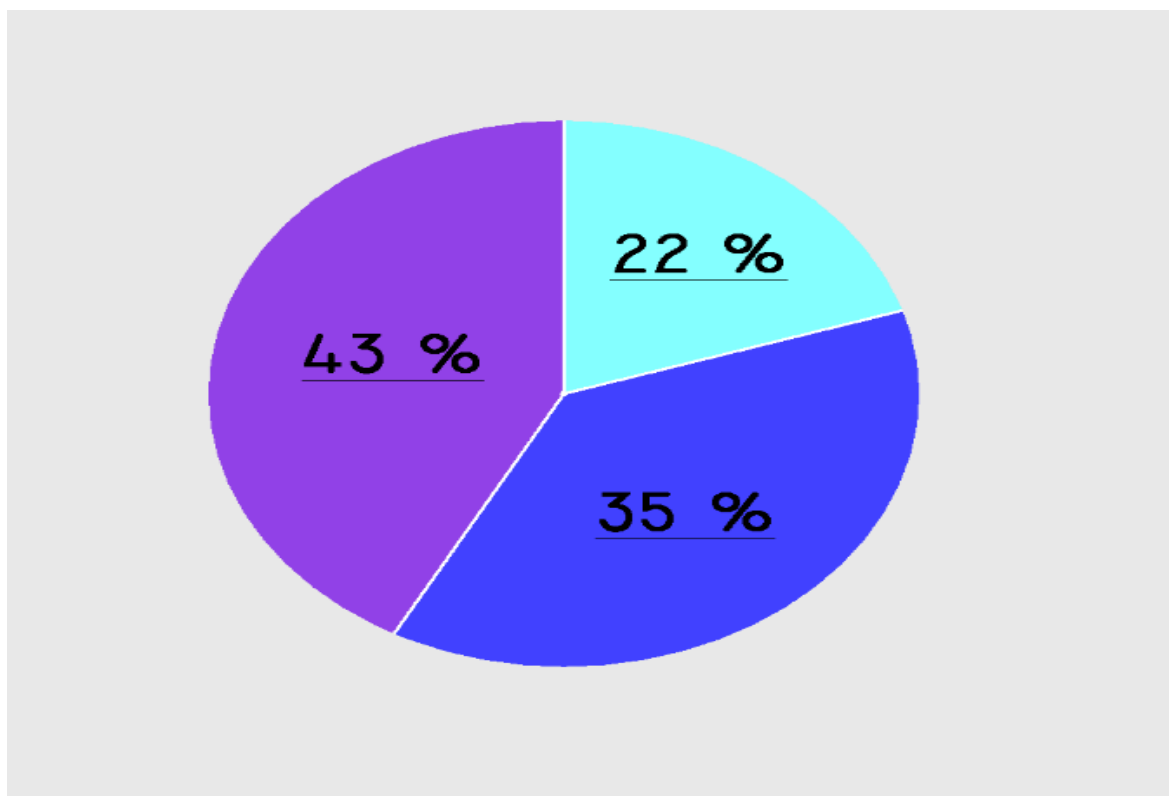


Рисунок – Средства физического воспитания, наиболее часто используемые студентами

Заключение. На основании результатов исследования мы определили, что бег является одним из приоритетных средств физического воспитания наряду с такими средствами, как ходьба и плавание. Следовательно, он активно используется студентами в занятиях физическими упражнениями.

Список использованных источников

1. Гайс, И.А. Учись ходить быстро / И.А. Гайс. – М. : ФиС, 2019. – 213 с.
2. Петров, А.Т. Оздоровительный поход / А.Т. Петров. – М. : Физкультура и спорт, Академия, 2003. – 193 с.
3. Полунин, А.А. Как быстро следует бегать / А.А. Полунин // Легкая атлетика. – 1990. – № 11. – С. 49–54.
4. Саев, А.Д. Физическая культура как средство укрепления здоровья / А.Д. Саев. – М. : Академия, 2009. – 207 с.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Юнчик В. А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гузаревиц И. М.**, старший преподаватель

Введение. Здоровый образ жизни – актуальная тема в наше время. Современная молодежь довольно хорошо осведомлена о теме здорового образа жизни, но это совсем не значит, что молодые люди являются приверженцами

данного движения. В связи с этим тема статьи направлена на выявление причин низкой популярности идей здорового образа жизни среди молодого поколения, а также на поиск способов воздействия на сложившуюся ситуацию.

Содержание. Проблема здорового образа жизни давно носит глобальный характер, особенно ее актуальность возросла на фоне пандемии. Здоровый образ жизни – это поведение человека, являющееся важнейшим условием для поддержания нормального функционирования всего организма. К такому поведению можно отнести верный режим работы и отдыха, правильное питание, отсутствие вредных привычек, двигательную активность, личную гигиену, закаливание и прочее. Все выше сказанное помогает людям в любом возрасте сохранять и поддерживать свое здоровье.

С каждым годом общий уровень здоровья населения постепенно снижается: около 75% школьников имеют хронические заболевания, в годы студенчества этот процент возрастает, сокращается количество молодых людей, годных к военной службе без ограничений по состоянию здоровья.

Молодой организм претерпевает существенные физиологические изменения, а молодежь лишь препятствует гармоничному развитию организма. Все дело в популярной сегодня тенденции «в жизни нужно попробовать все»: руководствуясь именно этим принципом большинство молодых людей пробуют различные вредные привычки, от которых в скором времени становятся зависимыми, и губят свое. С развитием «мира» вредных привычек пропорционально растет и первичная заболеваемость – возникают новые болезни, до этого не известные медицинской сфере. Именно поэтому пропаганда ЗОЖ должна быть на высшем уровне, при том не просто информировать людей, а вовлекать их в такой образ жизни. Сейчас же пропаганда активно ведется, а здоровье молодежи по-прежнему ухудшается.

В связи этим можно предложить несколько способов воздействия на молодых людей:

1. Совершенствование пропаганды. Информирование людей должно происходить постоянно и везде, на сегодняшний день особенно актуально размещать такую информацию в формате фото или видео в сети Интернет, социальных сетях и т.п. При этом, стоит чаще обращать внимание именно на пагубное влияние отсутствия здорового образа жизни, а не только на преимущества его присутствия.

2. Привлечение молодежи к занятиям физической культурой, спортом и активными видами туризма. Для осуществления этого варианта стоит улучшить качество спортивных сооружений, их наполнения и их рекламных компаний. Более того в высших учебных заведениях стоит дать студентам выбор физической активности для занятий: это может быть плавание, пилатес, йога, стретчинг, спортивные игры и т.п. Данный ассортимент позволит студентам выбрать то, что в большей степени его привлекает и вдохновляет. Обычные занятия физкультурой можно превратить в интерактив: включить музыку, добавить в занятие соревновательный дух и прочее. Все это поможет воодушевить молодежь не только ходить на предусмотренные программой

обучения занятия, но и заняться спортивной деятельностью вне учебного заведения.

3. Развитие доступности занятий физической культурой. Сегодня многие представители молодежи имеют желание посещать фитнес залы, заниматься плаванием и т.д., но не все могут себе этого позволить в связи с финансовым положением. Из этого следует необходимость организации таких занятий без необходимости финансовых затрат или же за минимальную стоимость, доступную для любых слоев населения.

4. Ужесточение законодательной базы. Пропаганда нездорового образа жизни должна быть наказуема, а продажа сигарет, алкоголя и т.п. веществ должна быть минимизирована или вообще запрещена на законодательном уровне.

Только комплексное использование данных способов позволит повысить вовлеченность молодежи в здоровый образ жизни.

Заключение. Здоровье – самая важная ценность для человека и главное условие полноценной и счастливой жизни. Главный спутник крепкого здоровья – это здоровый образ жизни. В обеспечении вовлеченности людей в здоровый образ жизни должно быть заинтересованно, в первую очередь, государство и принимать все возможные меры, способствующие повышению здоровья всего населения страны, в особенности молодежи.

Список использованных источников

1. Соколова, Н. И. Организационные основы управления здоровьем на региональном уровне / Н.И. Соколова // Физическое воспитание творческих специальностей: сборник научных трудов. – Харьков. 2003. – №4. С.77-86.

РЕЖИМ ДНЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Юркович Д. Ю. 2 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Здоровье – один из важных компонентов жизни человека, который обуславливает успешность его самореализации во всех сферах деятельности, в том числе в профессиональной. Оно зависит от многих факторов: наследственных, социально-психологических, экологических, экономических и др. [1].

Здоровье населения с каждым годом все больше ухудшается. Многие болезни, еще недавно считавшиеся исключительно старческими, сегодня стремительно «молодеют». Поэтому появляется острая необходимость в формировании культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) среди молодого поколения в период доминирования учебно-профессиональной деятельности. Культура ЗОЖ понимается как осознанная реализация способов сохранения и укрепления здоровья.

Содержание. Одним из важнейших способов формирования культуры ЗОЖ студентов является установление определенного режима дня и его соблюдение.

Цель работы – влияние режима дня на здоровье студентов.

Чтобы определить, как планирует свой день молодое поколение и как это влияет на их здоровье, мы проанализировали ответы 20 опрошенных студентов (в равном количестве юношей и девушек) второго курса исторического факультета УО БрГУ имени А. С. Пушкина. На вопрос «Есть ли у Вас режим дня?» большинство опрошенных студентов (55 %) ответило, что не имеют режима дня.

На рисунке 1 отображены результаты вопроса: «Распорядок вашего дня – это», которые помогли нам узнать, что у большинства студентов произвольное распределение трудового дня и четкого распорядка они не имеют.

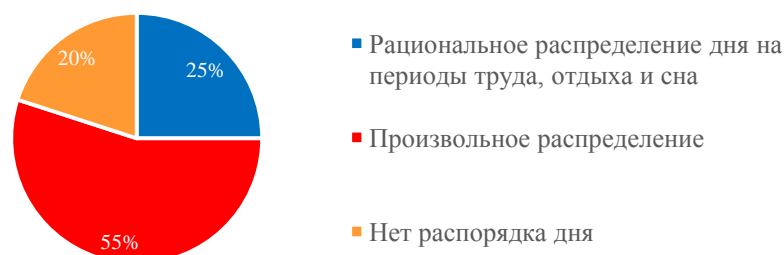


Рисунок 1 – Результаты респондентов на вопрос «Распорядок вашего дня – это»

Одной из составляющей ЗОЖ является рациональное питание. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. При высокой физической и умственной активности важно соблюдать режим питания, чтобы в последствии это не привело к проблемам со стороны желудочно-кишечного тракта. На вопрос «Соблюдаете ли Вы режим питания?» большинство студентов (55 %) ответило, что не соблюдает (рисунок 2).

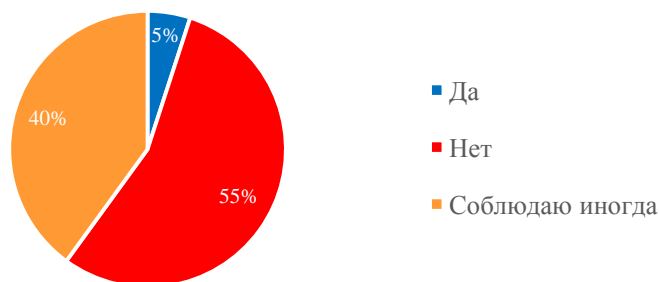


Рисунок 2 – Результаты респондентов на вопрос «Соблюдаете ли Вы режим питания?»

Еще одной важной составляющей правильного режима дня является грамотное распределение времени на периоды труда и отдыха. Опрос показал, что большинство студентов, помимо времени, проведенного в университете, на учебу и на отдых тратит более трех часов (рисунок 3, 4).

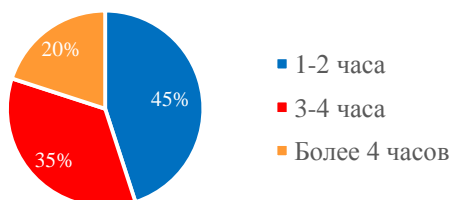


Рисунок 3 – Результаты респондентов на вопрос «Сколько времени Вы в среднем тратите в день на учёбу (не считая времени, проведенного в университете)?»

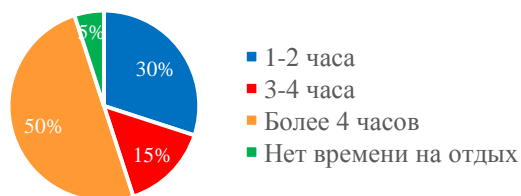


Рисунок 4 – Результаты респондентов на вопрос «Сколько времени Вы в среднем тратите на отдых (не считая ночного сна)?»

Одним из главных элементов ЗОЖ является сон. Систематическое недосыпание приводит к снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности. У каждого человека существует своя норма здорового сна. Поэтому при составлении режима дня важно учитывать время для сна. На вопрос «В котором часу вы обычно ложитесь спать?» половина студентов засыпает в период с 22:00 по 00:00 часов, а вторая половина – после 00:00 часов. Из них 65 % респондентов не высыпается. Возможно, это происходит потому, что не все умеют грамотно планировать свой день и рассчитывать время отбоя.

Заключение. Таким образом, грамотное распределение своего времени, предварительное составление режима дня напрямую влияет на здоровье студентов. Чтобы всегда быть максимально работоспособным и при этом поддерживать здоровый образ жизни, необходимо приучаться соблюдать режим дня. Это понятие включает в себя следующие моменты:

- достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отбоя;
- рациональное питание в одни и те же часы;
- определенное время для подготовки к занятиям, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и бытовых дел.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 4–7.

РОЛЬ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА

Ядловская Ю. В., 3 курс, физико-математический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)
Научный руководитель – **Сидоревич П.Ф.**, преподаватель

Введение. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью современной жизни, и их роль в образовании студентов становится всё более

критической. Мы стоим перед вызовами ожирения, плохого физического здоровья и стрессовых состояний среди молодежи. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 81% молодых людей в возрасте 11-17 лет по всему миру не занимаются достаточной физической активностью[1].

Цель данной работы заключается в исследовании и выяснении влияния роли личности педагога на процесс воспитания физической культуры студента.

Содержание. Наши исследования выявили ряд важных факторов, свидетельствующих о влиянии роли педагога на физическую культуру студента. Компетентность и профессионализм педагогов оказывают положительное воздействие на уровень физической активности и развитие навыков студентов.

Результаты опросов и интервью показали, что студенты часто видят педагогов как образцы для подражания и источники мотивации. Этическое воспитание и развитие личных качеств также приобретают большое значение под руководством педагога. Обсуждая полученные результаты, можно сделать вывод, что роль педагога в формировании физической культуры студента является ключевой. Их профессионализм, вдохновение и менторство способствуют развитию здоровых привычек и стимулируют активную физическую жизнь студентов.

Наши исследования дали возможность выделить ряд конкретных результатов, подкрепленных цифровыми данными и анализом:

1. Компетентность и профессионализм педагога: По данным опросов, 75% студентов считают, что опыт и знания педагога важны для их успеха в спорте.

2. Индивидуализированные программы обучения: 85% студентов считают, что персонализированные программы физической активности способствуют лучшему физическому развитию.

3. Мотивация и вдохновение: Опросы и интервью выявили, что 90% студентов признают влияние педагогов на свою мотивацию к физической активности.

4. Этическое воспитание и нравственные ценности: Мы выяснили, что 80% студентов считают, что этические принципы важны для их развития как личности.

5. Вдохновение и мотивация: Опросы выявили, что 70% студентов считают, что поддержка и вдохновение со стороны педагогов мотивируют их на достижение лучших результатов в спорте.

Заключение. Оценив полученные результаты, можно утверждать, что роль педагога в формировании физической культуры студента имеет важное значение. Цифры и статистика показывают, что качественное обучение, мотивация и правильное воспитание, предоставляемые педагогами, сильно влияют на развитие физической активности и здорового образа жизни студентов.

Список используемых источников

1. Иванов, И. Роль учителя физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов / И. Иванов – М.: Воспитание и спорт, 2011. – 200 с.

STUDY OF STUDENTS' INTERNET ADDICTION

Lixin Liu, master's degree, China

Scientific adviser – **Seviaryn A.V.**, candidate of psychological sciences, associate professor

Introduction. Different aspects of the phenomenon of Internet addiction are reflected in the works of the authors (Yu.D. Babaeva, A.E. Voiskunsky, I. Goldberg, A.Yu. Egorov, A. Zhichkina, O.V. Smyslova, S. Chen, K. Yang and others). Internet addiction or pathological use of the Internet leads to addiction in the behavior of students. As a result, the emotional well-being of students is disturbed, the effectiveness of their studies decreases, mental illness develops, etc. [1; 2; 3]

About the factors influencing the emergence of Internet addiction among modern students are described. It was revealed that the main factors influencing the formation of Internet addiction are: heavy workload, frequent stress, insufficient attention from parents, or hyperprotection, as well as conflicts and aggression coming from peers. Undoubtedly, unsystematic and prolonged stay in the network, and non-compliance with protection measures, can bring enormous psychological and physical harm to almost any person [3; 4; 5].

Content. The sample was made up of 72 respondents who were randomly selected. These respondents are 1–2 year students of the Faculty of Physics and Mathematics and the Faculty of Natural Science of the educational institution of the Brest State University named after A.S. Pushkin. Of these, 40 youth girls and 32 youth boys aged 17 to 21. Participation in the study was voluntary and anonymous.

We used the research method – S. Chen's internet addiction scale.

An additional study was also conducted on a sample of Chinese students aged 17 to 21. The study was conducted anonymously and online. The sample consisted of 40 people ($n = 40$), including 14 youth boys and 26 youth girls.

To diagnose the level of Internet addiction of students, a technique was used S. Chen's internet addiction scale. Respondents were instructed: "For each question of the test, select and write down the answer option that suits you for each of the following statements. Answer options. Doesn't fit at all (1 point). Poor fit (2 points). Partial fit (3 points). Full fit (4 points)".

The results of the analysis of the level of Internet addiction of Belarusian students (the Internet addiction S. Chen's scale) are shown in Tables 1.

Table 1 – Results of the analysis of the level of Internet addiction of Belarusian students (youth boys and youth girls) according to S. Chen's scale

Evaluation criteria, in %	Respondents		Significance level, Fisher criterion
	Youth boys	Youth girls	
no, minimal risk	6.25 %	45 %	$\varphi = 4,06; p \leq 0,01$
yeah, addiction (propensity to acquire and dependent behavior)	93,75 %	55 %	$\varphi = 4,04; p \leq 0,01$

When it comes to Internet addiction, youth boys have higher levels of addiction and risk-taking compared to youth girls.

The results of the analysis of the level of Internet addiction of Chinese students (the Internet addiction S. Chen's scale) are shown in Tables 2.

Table 2 – Results of the study of the level of Internet addiction of Chinese students (youth boys and youth girls) according to S. Chen's scale

Evaluation criteria, in %	Respondents		Significance level, Fisher criterion
	Youth boys	Youth girls	
no, minimal risk	28.6 %	76.9 %	$\varphi = 3,04; p \leq 0,01$
yeah, addiction (propensity to acquire, dependent behavior)	71.4 %	23.1 %	$\varphi = 3,03; p \leq 0,01$

Thus, Chinese youth girls are less dependent than youth boys. At the same time, the tendency to develop addiction and dependent behavior is more pronounced in Chinese youth boys than in youth girls.

Conclusion. Internet addiction acts as a pathological use of the Internet, gadgets, computer and has a greater degree of severity in youth boys compared to youth girls. The presence of Internet addiction leads to a violation of the emotional sphere, a decrease in social activity, problems with time control and problems in students' own physical health.

The level of Internet addiction of students is determined. Both the Belarusian sample and the Chinese sample show similar results. At the same time, the level of Internet addiction is higher in youth boys than in youth girls. This study shows that Internet addiction is a serious problem that affects the emotional sphere of boys and girls in different ways. This work shows the importance of a critical attitude to technology and the need to have knowledge about the prevention of this phenomenon among modern people of youth (student) age.

The list of sources which were used:

1. Bai, Y. A Study on the Internet Dependence of College Students: the Revising and Applying of a Measurement / Y. Bai, F. Fan // Psychological development and education. – 2005. – №. 21(4). – p. 99–104.
2. Voiskunsky, A. E. Psychology and the Internet / A. E. Voiskunsky. – Moscow : Acropolis, 2010. – 439 p.
3. Loskutova, V. A. Is Internet addiction a pathology of the 21st century? / V. A. Loskutova // Vopr. mental. medicine and ecology. – 2000. – No. 1. – p. 11–13.
4. Shao, Yj. Internet detection addiction rate among college students in the People's Republic of China: a meta-analysis / Yj. Shao, T. Zheng, Yq. Wang et al. // Ment. health. – 2018. – №. 12. – p. 25.
5. Young, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder / K. S. Young // CyberPsychology and Behavior. – 1998. – № 3 – p. 237–244.

HEALTH-IMPROVING EFFECT OF WUSHU ON THE PERFORMANCE OF STUDENTS

Tang Zhen, 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Culture and Tourism

(A.S. Pushkin BrSU).

Supervisor – **T.S. Demchuk**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Introduction. The system of higher education aims to train highly educated and qualified specialists capable of professional growth and professional mobility in the conditions of informatization of society, development of new knowledge-intensive technologies. One of the indicators of professionalism of a future specialist is his working capacity, which reflects the capabilities of the biological nature of man, serves as an indicator of his ability, and also expresses his social essence.

The analysis of psychological and pedagogical literature allowed us to note that many researchers note the dependence of the appropriate performance and academic achievement of students on the degree of their motor activity [1, 2]. Therefore, the question of the relationship between physical and mental performance of students is relevant and requires further research in modern conditions. According to the authors, an optimally selected physical load increases the general emotional tone, creating a stable mood, which serves as a favorable background for mental activity, and accordingly prevents the early development of fatigue. Physical exercises have a direct favorable effect on mental performance either as a mechanism of active rest or as a cumulative effect over time.

In this regard, the relevance of the organization of physical education classes with students of non-core specialties, which are for most students the only means of increasing motor activity, stimulating performance.

Content. Higher educational institutions have accumulated quite a lot of experience in introducing various types of sports in the practice of physical education of students. The questions of motivation of physical culture activity, search for means, methods of physical culture formation, adequate for solving the problems of increasing the efficiency of students at the training sessions in the discipline of "Physical Culture" remain insufficiently researched. The relevance and insufficient practical development of this issue determined the choice of the topic of the dissertation research: "Recreational Chinese Wushu gymnastics as a means of increasing the efficiency of students of non-core specialties".

In recent years in the Republic of Belarus there is a growing interest of student youth to the health-improving Chinese Wushu gymnastics, the positive impact of which on the human body today is beyond doubt and speaks of its effectiveness: it forms the physical health of a person and favorably affect his psyche and the formation of moral principles.

Based on the analysis of various literary sources, the main advantages of the use of health-improving Chinese Wushu gymnastics were determined:

1) have a versatile effect not only on the musculo-ligamentous apparatus, but also on the internal organs of a person, through slow movements of various body parts with some relaxation of all muscles in combination with diaphragmatic breathing;

2) strengthens the respiratory system, because when performing Wushu gymnastic exercises, the abdominal type of breathing is used. Natural and coordinated movements gradually lead to the fact that breathing becomes deeper, longer, even and unhurried. This preserves the elasticity of the lungs and increases their volume, which increases the possibility of ventilation and oxygen exchange, and also has a direct effect on the blood supply to the heart muscle, which significantly increases its efficiency;

3) exercises of health-improving Chinese Wushu gymnastics include mainly smooth, graceful movements, which are accompanied by complete relaxation of muscles and nervous system, putting a moderate load on the body. Calm, smooth movements create a special mental state, which compensates for disorders of neuropsychic processes;

4) develops the culture of movements, improve the character of the course of the main processes in the higher departments of the central nervous system, improve its regulatory function. In gymnastic complexes of Wushu exercises there is a strict regulation of body movements, complex coordination character of movements of different parts of the body with regular fluctuations of the state of tension and relaxation of large muscle groups, continuous and constant change in the position of arms, legs and torso.

Conclusion. Wushu is a complex-coordination kind of activity that has a versatile effect on the human body. The application of a complex of Wushu exercises in physical education classes implies the development of a methodology for conducting classes that contribute to increasing the level of physical and mental performance of students, which is one of the objectives of our study.

The list of sources which were used:

1. Human anatomy. Textbook for institutes of physical culture. / Edited by V.I. Kozlov. – Moscow: FIS, 2006. – p.684.
2. Lyubaev, A.V. Influence of physical exercises on the mental activity of students and their interrelation /A.V. Lyubaev // Young Scientist. – 2015. – № 18 (98). – p.423-425.
3. Makarov A. V. Methodology of complex use of means of Chinese health-improving gymnastics Wushu in the process of continuous physical education classes with students : cand. ped. sciences : 13.00.04. Kirov. – 2010. – p.219.

СЕКЦИЯ 2

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК РАЗНЫХ СТРАН

Арзумян А.А. 4 курс, факультет спорта

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия)

Научный руководитель – **Ботова Л.Н., канд. биол. наук, доцент**

Введение. Хореография формирует множество технических навыков и является средством воспитания пластичности, танцевальности, развивает чувство ритма, улучшает координацию движений.

Воспитание красоты движений является одной из самых значимых проблем в спортивной гимнастике на сегодняшний день. В результате разного уровня качественной подготовки гимнастки могут получить разную оценку за выполненное соревновательное упражнение без учета акробатики. Можно предположить, что особенности национальных школ влияют на качество выполнения соревновательного упражнения, в том числе и на Олимпийских играх – Токио. Цель исследования: провести сравнительный анализ хореографической подготовленности гимнасток разных стран. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, математическая обработка данных

Содержание. В первую очередь мы на основе научно-методической литературы выявили особенности хореографической подготовки согласно критериям артистичности на вольных упражнениях гимнасток. Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки гимнастов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Средства, применяемые на уроках хореографии: классический танец, народно-сценический танец, бальный танец, движения свободной пластики, общеразвивающие упражнения, ритмика, мимика и пантомимика, элементы спортивно-гимнастического стиля

Артистичность и композиция в вольных упражнениях у гимнасток оценивается по следующим критериям: Артистичность, Композиция, Музыка и музыкальность. Используя данные критерии, были оценены выступления гимнасток сборных команд России, США и Китая на Олимпийских играх. Сравнительный анализ представлен на таблице

Таблица 1 – Допущенные ошибки в артистичности гимнастками при выполнении вольных упражнений

Страна	Сбавка арт.	∑ арт.	Сбавка комп.	∑ комп.	Сбавка муз.	∑ муз.	∑ общ. спорт	∑ общ. страна
RUS	0,1	0,06 ±0,05	0,2	0,16 ±0,05	0,1	0,03 ±0,05	0,13±0,05	0,08 ±0,06
	0,0		0,1		0,0		0,03±0,05	
	0,1		0,2		0,0		0,1±0,1	
CHINA	0,4	0,36 ±0,15	0,2	0,2 ±0,0	0,1	0,06 ±0,05	0,23±0,15	0,2 ±0,15
	0,5		0,2		0,1		0,26±0,2	
	0,2		0,2		0,0		0,13±0,11	
USA	0,5	0,33 ±0,2	0,1	0,16 ±0,05	0,1	0,06 ±0,05	0,23±0,23	0,18 ±0,13
	0,4		0,2		0,1		0,23±0,15	
	0,1		0,2		0,0		0,1±0,1	

Исходя из таблицы, гимнастка из РФ имеет лучшую артистичность, не допуская ошибок, в то время как у гимнасток из США и Китая наблюдается недостаточная хореографическая подготовленность, так как их общие сбавки намного больше: РФ - $0,06 \pm 0,05$, США - $0,36 \pm 0,15$, Китай - $0,33 \pm 0,2$.

В композиции все страны находятся на одинаковом уровне: у РФ и Китая одинакова – $0,16 \pm 0,05$. У США $0,2 \pm 0,0$. Согласно представленным выше критериям, мы понимаем, что вольные упражнения оказываются неверно составленными, не отражая креативность движений, разнообразия и касания ковра.

По музыкальности у РФ $0,03 \pm 0,05$, а у США и Китая $0,06 \pm 0,05$. Поэтому мы можем сказать, что гимнастки получают сбавки за данный компонент из-за отсутствия чувства ритма и синхронизации движения с музыкой.

Заключение: В данной работе мы выявили, что из всех исследуемых гимнасток, хореографическая подготовленность лучше у представительниц Российской Федерации, так как они допустили меньше всего ошибок в артистичности, при выполнении вольных упражнений и их средняя сбавка составила $0,08 \pm 0,06$. Сравнивая исполнение Сборной команды США и Китая, мы видим, что их хореографическая подготовленность на одном уровне, так как средние сбавки за артистичность, композицию и музыкальность коррелируются на $0,03-0,04$ балла. А разница средней сбавки за исполнение вольных упражнений, лишь $0,02$ балла.

Список использованных источников

1. Актуальные проблемы специальной подготовленности гимнасток на современном этапе развития женской спортивной гимнастики / Р.Н. Терехина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2018. – № 8 (162). – С. 183–186.
2. Булатова, О.С. Артистизм как компонент творческой личности педагога // Школа. – 2001. – № 2. – С. 18 – 19.

3. Гавердовский, Ю.К Спортивная гимнастика: учебник/ Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 233-235.
4. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие / Т. С. Лисицкая. – Москва: Юрайт, 2017. – 163 с.
5. Правила соревнований по виду спорта спортивная гимнастика (женщины) 2022-2024г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2022/10/pravila-vida-sporta-22sportivnaya-gimnastika22prikaz-minsporta-rf-768-ot-27092022g.pdf

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Васюхневич М.В., магистрант 2 курс, факультет физического воспитания (МГУ А.А. Кулешова).

Научный руководитель – **Кучерова А.В.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. В современном обществе студенческий спорт служит неотъемлемым звеном в формировании здорового образа жизни среди молодежи, а также влияет на социальную среду общества. В современном обществе успеха может добиться только активный, энергичный, здоровый интеллектуально и физически развитый человек. Этому способствует развитие социальных сетей, где здоровый образ жизни пропагандируют активные и успешные медиа лица.

Содержание. Однако на сегодняшний момент спорт и физическая культура высшей школы не являются приоритетной ценностью. Молодые люди все реже начали уделять внимание своему здоровью, а также ведут малоактивный образ жизни.

В ходе анализа различных статистических опросов выявлено, что большинство студентов, занимаясь спортом и физической культурой, испытывают положительные эмоции и приобретают большую уверенность в себе. Тем самым, хотят и дальше повышать свое спортивное мастерство.

Но есть и такое количество студентов, которые не могут заниматься спортом из-за ряда причин: плохой инвентарь, неинтересные занятия физической культурой и нехватка личного времени. Все это в комплексе играет немаловажную роль в мотивации студента заниматься спортом. В составляющую мотивации также входят: половые, индивидуальные и возрастные особенности.

Наше государство как никто другой заинтересовано в интеграции спорта в студенческую жизнь. В связи с этим со стороны государства предусмотрена возможность создания различных структурных подразделений, направленных на развитие студенческого спорта [1].

В современном мире постоянно прослеживается динамика развития студенческого спорта и оценивается его состояние определенными специалистами. В результате этого издается большое количество научных

трудов. Идет увеличение числа видов спорта на студенческих играх и универсиадах, расширяется список видов спорта для вузов с возможностью выбора физкультуры, усовершенствуются программы подготовки кадрового резерва, которые являются одни из главных тенденций совершенствования студенческого спорта [2].

Физкультурно-спортивная работа в вузах развивается по следующим основным направлениям: учебные занятия по дисциплине «физическая культура»; внеурочные занятия (спортивные секции по видам спорта); участие в соревнованиях. Во многих вузах начиная с первого курса предусмотрены элективные занятия, которые представляют собой свободный выбор студентами физкультурно-спортивной деятельности. Студенты выбирают род спортивных занятий, ориентируясь на спортивный опыт, а также на сферу интересов. В процессе освоения элективных курсов студентам предстоит принимать участие в спортивных соревнованиях, которые набирают все большее распространение [3].

На современном этапе в развитии студенческого спорта можно предусмотреть усовершенствование нескольких тенденций развития:

- улучшение кадрового состава;
- организационная работа;
- улучшение материально-технической базы;
- развитие спорта высших достижений;
- развитие спортивно-массового движения.

Также для улучшения развития студенческого спорта является оптимальное распределение сфер ответственности среди структурных подразделений в сфере спорта и физической культуры, дифференцированный подход к построению дополнительного физического воспитания студентов, **гендерное равноправие в физическом воспитании студентов.**

Заключение. Студенческий спорт – это вид деятельности, которым может быть интересен всем. Преумножение этого капитала осуществляется через приобщение молодых людей к здоровому образу жизни, вовлечение в систему физкультурно-оздоровительного воспитания, студенческого спортивного движения.

Список использованных источников

1. Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы I международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму / в 2-х частях, красноярск, 16-17 сентября 2022 года., красноярск.– 2022. – 588 с.
2. Дедловская, м. В. Значение хорошей физической формы для человека и роль физической культуры в ее формировании / м. В. Дедловская, е. В. Беликова // сборник: современное общество, образование и наука. – 2013. – с. 56–58.
3. Иванова, м. М. Психологическая подготовка игроков командных видов спорта к студенческим соревнованиям / м. М. Иванова, о. А. Попова, и. М. Смокотнина, м. Д. Бугунов // известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. – № 4. – с. 73-79.

ТИПЫ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

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

Научный руководитель – **Северин А.В.**, канд. психол. наук, доцент

Введение. Под направленностью личности в психологии понимают устойчивую совокупность мотивов или побуждений человека, которые характеризуют его поведение, переживаемые эмоции и чувства, а также и совершаемые им действия. Выделяются разные типы направленности личности: общественная (социальная), эгоистическая, деловая и др. Тип направленности формируется в процессе воспитания и обучения, становления человека как личности [1].

Особенно актуальным является определение типа направленности у молодежи, так как в этот возрастной период закладывается система будущей трудовой и личной жизни молодого человека, его отношение к обучению и выбору профессии и др.

Содержание. Исследование проводилось на добровольной основе и анонимно в г. Бресте, на выборке студентов факультета физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина.

Выборка была составлена случайным образом. В нее вошли 20 студентов-спортсменов, которые активно занимаются футболом. Для определения типа направленности личности студентов применялся тест Б. Басса «Тип направленности личности».

Полученные результаты показали, что у опрошенных студентов-спортсменов выявлены три типа направленности личности (направленность на себя, направленность на общение, направленность на дело). Для 20 % опрошенных студентов характерна направленность на общение, побуждение к выражению эмоций и поддержанию дружеских контактов с другими. Направленность на себя обнаружена у 53 % респондентов, что выражается в некотором самолюбовании, перфекционизме при достижении спортивных целей. У 27 % опрошенных студентов выявлена направленность на дело, что проявляется в стремлении к компромиссу и сотрудничеству с другими людьми, групповому решению спортивных задач.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что у опрошенных студентов-спортсменов выявлены три типа направленности личности (на себя, общение и дело). Большая выраженность направленности на себя (эгоистический тип направленности) спортсменов может быть учтена и использована при планировании спортивных задач в тренерской работе, для стимулирования спортсменов и похвалы их действий, создания условий для их роста и самораскрытия и самореализации в командном виде спорта.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ СТУДЕНТОВ

Гуль Т.И. 4курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В последние годы в Республике принимаются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации людей с ограниченными возможностями, обеспечению достойного участия страны на международных спортивных аренах. В то же время реализация конкретных программ, способствующих укреплению здоровья населения в области физического воспитания и спорта широкое вовлечение молодежи в занятия спортом и отбор из их числа талантливых спортсменов, формирование национальных сборных с квалифицированными спортсменами, обеспечивающими высокие результаты в спорте, и дополнительное условие для тренеров-нужно создавать условия. С целью формирования всесторонне развитой и физически здоровой личности с высокой культурой в стране определить приоритетные направления, направленные на приобретение навыков и спортсменов. Физическая подготовка – это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью нашего исследования было изучить уровень развития и особенности физической подготовки студентов, занимающихся спортивными играми в группах повышения спортивного мастерства.

Главной особенностью развития физической подготовки у студентов является то, что в большинстве случаев многие из них не имеют спортивных разрядов. Поэтому, при выборе тренировочных нагрузок тренеры ориентируется на определенные критерии, которые должны отражать соревновательный уровень. С различной степенью обоснованности мы говорим уже об отстаивании в физической подготовке, где мы имели ведущие позиции. Сейчас ясно одно: чтобы добиваться положительных сдвигов, необходимо пересмотреть некоторые рекомендации по физической подготовке и физическую подготовку рассматривать как основу, на которой строится плановая работа студентов. Методика развития физических качеств, объем, и интенсивность средств на первых этапах многолетнего пути не являются главным условием достижений. Прирост показателей нагрузки становится ведущим на этапах спортивного совершенствования, когда происходит постепенный умеренный прирост всех беговых средств и интенсивности. Значимость всех его компонентов столь велика, что стоит пренебречь чем-то, как качество подготовки будет постепенно снижаться. Но вначале кратко рассмотрим задачи физической подготовки на

всех этапах и определим ее место в организации учебной и тренировочного процесса. Физическая нагрузка, как правило, измеряется двумя показателями: объемом и интенсивностью. Работа над техникой должна идти параллельно с ростом физических качеств, чтобы привести ее в соответствие с силой, скоростью, ловкостью. Очень важно дать не просто физическое воздействие, а наполнить его объективным смыслом для последующего игрового совершенствования.

В возрасте 17-19 лет физическая подготовка характеризуется направленностью воздействия: скоростная, силовая, скоростно-силовая выносливость, специальная выносливость и т.д. Существенно возрастает объем и интенсивность тренировочных нагрузок с целью воспитания скоростной выносливости. Соотношение объемов общей и специальной физической подготовки на разных этапах постепенно изменяется и, к 18 годам будет составлять 50 на 50. Чтобы осознать всю сложность взаимосвязи составных частей физических периода, нам необходимо рассмотреть отдельно все компоненты, которые достаточно хорошо изучены.

Хотелось очертить принципиальные пути планирования и организации тренировочных нагрузок высоких спортивных результатов достичь невозможно. Нагрузка студентов в игре – это та основа, по которой определяется объем работы на тренировках с учетом периодов подготовки. А деление физической подготовки на общую и специальную помогает правильно спланировать тренировочную стратегию. Целенаправленное совершенствование построено с учетом особенностей возрастного развития студентов и может служить основой тренировочного процесса без травм и хорошего уровня мастерства в дальнейшем. Характерной особенностью динамики нагрузок является неравномерность распределения объемов тренировочных средств и контингент занимающихся.

Важной особенностью является взаимосвязь физической и технической подготовки. Причем, техническая подготовка, ее уровень и владение приемами игры во многом определяется уровнем развития физической. Так, чем выше уровень развития двигательных качеств тем выше показатели в освоении технических приемов, их вариативности и особенностей применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Изучая базовые технические приемы, применяемые студентами 1-3 курсов, занимающихся спортивными играми было выявлено, что чем выше уровень развития основных физических качеств тем больше вариативность в выполнении наиболее значимых игровых приемов. Большое разнообразие освоенных игровых приемов расширяет потенциал тактических действий как индивидуальных, так групповых и командных.

Заключение. Основываясь на результатах проведенного исследования можно предположить, что расширение базовой составляющей развития основных физических качеств является необходимым требованием для студентов-спортсменов специализирующихся в спортивных играх. Применение специальных комплексов, направленных на развитие двигательных качеств

будет, на наш взгляд ,способствовать расширению потенциала освоения технических приемов, применяемых в игре .

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Данильчик Д.А., 5 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гаврилович А.А.**, старший преподаватель

Введение. Отличительной особенностью спортивной деятельности является ее высокая эмоциональная напряженность. Ситуации чрезмерной психической нагрузки, сопряженные с выраженным уровнем аффективной напряженности, дезорганизуют спортивную деятельность, снижая ее эффективность. Как следствие, основные субъекты спортивной деятельности постоянно сталкиваются с необходимостью регуляции и преодоления эмоциональных состояний (фрустрации, тревоги, конфликтов, психических травм и т.п.), что актуализирует задачу поиска наиболее рациональных способов эмоционального реагирования и саморегуляции в критических ситуациях (А.В.Алексеев, О.В.Дашкевич, Н.Д. Левитов, В.Л. Марищук, Ю.Ю.Палайма, О.В.Черникова, Г.Х.Шингаров, др.) [1, 2].

Содержание. Цель нашей работы – изучение особенностей эмоциональной сферы спортсменов с разным стажем занятий спортом.

В организованном нами на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялась методика «Диагностика «помех» в установлении эмоциональных контактов» (В.В. Бойко). Данная методика направлена на выявление уровня эмоциональной эффективности в общении и выявление типа эмоциональных помех. Выборку составили 64 студента-спортсмена (n=64), со стажем занятий спортом до 5 лет (n=32) – группа А и со стажем занятий спортом свыше 10 лет (n=32) – группа Б.

По результатам исследования крайне низкий и ниже среднего уровни эмоциональных барьеров имеют 45% (25% крайне низкий и 20% ниже среднего) испытуемых в группе А и 65% (35% крайне низкий и 30% ниже среднего) испытуемых в группе Б.

Это свидетельствует о том, что спортсмены с более продолжительным стажем занятий спортом, добившиеся значимых результатов в спортивной деятельности, значительно компетентнее в построении взаимоотношений с товарищами и тренером, что способно оказать положительное влияние на общий микроклимат в спортивном коллективе и дает реальные шансы на рост спортивных достижений.

Анализ данных обеих групп по шкале «неумение управлять эмоциями, дозировать их» позволяет констатировать отсутствие существенных различий. Показатели по указанной шкале лишь незначительно выше у спортсменов со стажем занятий спортом свыше 10 лет (30% группа А и 31% группа Б).

По шкале «неадекватное проявление эмоций» показатели выше у спортсменов группы А. Спортсмены с менее продолжительным стажем занятий спортом чаще демонстрируют неадекватность проявления эмоций (50% группа А и 41% группа Б).

По шкале «негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций» разрыв показателей в обеих группах наиболее значительный (43% группа А и 19% группа Б). Более опытные спортсмены демонстрируют большую гибкость эмоциональной сферы, умеют адекватно принимать победы других, контролировать свою спортивную злость, что скорее всего обусловлено наличием опыта, более длительным нахождением в спортивном коллективе и взаимодействием с ним.

Показатели по шкале «доминирование негативных эмоций» выше у спортсменов со стажем занятий спортом до 5 лет (21% группа А и 14% группа Б). При этом, положительным является то, что результаты по шкале «доминирование негативных эмоций» самые низкие среди показателей по другим шкалам у обеих групп спортсменов. Это свидетельствует о том, что спортсменам в целом присущи позитивные стенические эмоции, которые эффективны для построения спортивной карьеры, для налаживания коммуникаций с другими субъектами спортивной деятельности.

Нежелание «сближаться с людьми на эмоциональной основе» выше у спортсменов со стажем занятий спортом свыше 10 лет (28% группа А и 37% группа Б). Возможно, это связано с более глубоким осознанием того, что их победа зависит только от их труда, поэтому они не хотят отвлекаться, выстраивают целесообразные отношения с другими спортсменами, они более закрыты, но в тоже время уже владеют некоторыми профессиональными компетенциями (к примеру, тренер обозначил комплекс и спортсмен его самостоятельно осваивает и выполняет, ему не надо ни с кем согласовывать движения).

Заключение. Таким образом, у спортсменов с менее продолжительным стажем занятий спортом «помех» в установлении эмоциональных контактов значительно больше, чем у опытных спортсменов со стажем профессиональной деятельности свыше 10 лет.

Список использованных источников

1. Изард, К.Э. Психология эмоциональных состояний: пер. с англ. / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
2. Гаврилович, А.А. Гендерные особенности эмоциональной сферы студентов-спортсменов / А.А. Гаврилович // материалы Междунар. науч.-практ. конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – Ч. 3. – С. 30-32.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭЛЕМЕНТА «САНЖИРОВКА» В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Иванова Е. В., 3 курс, факультет спорта

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия)

Научный руководитель – **Ботова Л.Н.**, канд. биол. наук, доцент

Введение. В спортивной гимнастике существуют элементы «школы», базовые элементы и профилирующие элементы. Одним из профилирующих элементов в упражнениях на брусьях является элемент большим махом вперед поворот на 180 градусов в стойку на руках - «санжировка». Он возглавляет целое семейство технически родственных упражнений, которое, в свою очередь, включает в себя различные группы элементов. Первая группа — это все элементы, выполняемые большим махом с поворотом на 180 и более градусов. К ним относятся обороты на жерди с поворотами, перелеты с верхней на нижнюю жердь, перелеты на одной жерди. Вторая группа – это элементы близко приближенные к жерди (обороты назад не касаясь, штальдеры, обороты согнувшись) с поворотами. Следовательно, из элемента «санжировка» исходит большое количество элементов, которые спортсмены выполняют в рамках соревновательных программ. [1]

Содержание. Проанализировав программы финальных соревнований на разновысоких брусьях с Кубка России и Чемпионата Мира 2023 года, был выявлен целый ряд родственных «санжировке» элементов. Большим махом выполнены следующие элементы: большой оборот с поворотом на 180 градусов в обратный хват, большой оборот с поворотом на 360 градусов, тоже с подскоком (Чусовитина), большим махом вперед – сальто назад согнувшись с поворотом на 180 градусов в вис (Гингер), сальто Пак с поворотом на 360 градусов.

Из элементов близко приближенных к жерди с поворотом гимнастки исполнили: оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку с поворотом на 360 градусов, штальдер с поворотом на 360 градусов, оборот назад не касаясь в упоре углом в стойку с поворотом на 180 и 360 градусов.

По результатам анализа выявлено, что в комбинациях ведущих гимнастов нашей страны и мира выполняется хотя бы один, а в большинстве случаев и несколько элементов, которые связаны с элементом «санжировка». Это объясняет потребность в технически качественном обучении и исполнении элемента «санжировка» гимнастками, что обуславливает выявление основных двигательных ошибок и причин их возникновения при выполнении данного элемента. Для этого проведен сравнительный биомеханический анализ исполнения элемента «санжировка» гимнастками разной спортивной квалификации - спортсменкой 1 разряда и мастером спорта.

Траектории движения дальней точки от опоры и общего центра масс в обоих вариантах исполнения имеют форму окружности и восходящую направленность. Но в исполнении юной гимнастки траектория движений после

основного пути имеет некорректную нисходящую направленность, что свидетельствует о нарушении темпо-ритмовой структуры элемента. [2]

Рассмотрев угловые показатели в тазобедренном и плечевом суставах в момент расхлеста, выявлено, что у юной спортсменки угол в тазобедренном суставе относительно взрослой гимнасткой больше, а угол в плечевом - меньше. Из этого следует, что юная гимнастка делает расхлест за счет разгибания в тазобедренных суставах и в недостаточной мере выполняет «провисание» в плечевых суставах в заключительной части расхлеста. [1]

В фазе реализации у гимнастки 1 разряда наблюдается прогиб в поясничном отделе и меньший угол в плечевых суставах по сравнению с высококвалифицированной спортсменкой, что характерно отсутствию способности сохранить прямое положение тела во время «броска» ногами в связи с недостаточной угловой скоростью выполнения элемента. [3]

Требованием к элементу «санжировка» является его выполнение по восходящей траектории с окончанием в стойке на руках. Сравнивая углы начала поворота относительно вертикали, выявлено меньшее значение показателя у юной гимнастки. Причем требование к уменьшению угла относительно вертикали юной гимнасткой не выполняется, при выполнении поворота угол относительно вертикали, наоборот, увеличивается. Это свидетельствует об отсутствии навыка соединения хлестообразного движения и поворота вокруг продольной оси. [2]

На основе данных кинематических характеристик нами подобраны следующие подводящие упражнения для начального этапа разучивания элемента «санжировка»:

1. Повороты в висе в разных хватах на 180 и 360 градусов
2. Большой оборот на брусках. Особое внимание уделяется бросково-хлестовым движениям
3. Повороты в стойке на руках с помощью тренера
4. Из положения лежа на спине ноги вперед выход в стойку на руках с поворотом на 180 градусов у шведской стенки с помощью резины/тренера
5. На брусках с полуотмаха махом вперед поворот на 180 градусов в положение лежа на животе на горку матов, поднятую до уровня жерди
6. Кувырок назад в стойку с поворотом на 180 градусов.

Заключение. Таким образом, выявлены следующие кинематические характеристики элемента «санжировка», которые необходимо учитывать при обучении данному элементу:

Траектории движения дальней точки от опоры и общего центра масс должны иметь форму окружности и заканчиваться точно в вертикальной оси.

Расхлест при выполнении элемента должен совершаться от плеча, а не от тазобедренного сустава, что позволит набрать необходимую угловую скорость во второй части элемента, которая исключит ошибки в фазе реализации.

Поворот в фазе реализации происходит со смещением носков и ОЦМ в сторону опорной руки и поворота.

Список использованных источников

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. - Т.1/ Ю.К. Гавердовский. – Москва: Советский спорт, 2014. – 368 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0679-0. – Текст: непосредственный.
2. Лаврешина Л.И., Ботова Л.Н Методика обучения гимнасток 9-10 лет большому обороту назад с поворотом на 360° в стойке на руках на разновысоких брусьях // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Казань, 28-29 октября 2022 года. Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. – С. 127-130.
3. Семенов, Д. В. Использование кинематического анализа движений при обучении юных гимнастов технике большого оборота назад на перекладине / Д. В. Семенов. – Текст: непосредственный // Ученые записки П. Ф. Лесгафта. – 2009. – №6 (52). – С. 43-48

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАЛЬНЫХ РОЛЕЙ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

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

Научный руководитель – **Гаврилович А.А.**, старший преподаватель

Введение. Спортивная команда представляет собой малую социальную группу. Как следствие, ей присущи процессы групповой динамики, разделение и дифференциация групповых ролей, выработка специфической групповой культуры. Различные социально-психологические проблемы в спортивных коллективах представлены в работах Г.Д. Бабушкина, Б.А. Вяткина, Д. Гоулда, А.Л. Журавлева, Ю.А. Коломейцева, Р.Л. Кричевского, М.А. Новикова и др.

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

именно наличие эффективного лидера обеспечивает успех деятельности, в то время как отсутствие лидера обрекает действия спортивной команды на неудачу.

Содержание. Цель нашей работы состояла в изучении проявления лидерских качеств, как личностной особенности, у спортсменов-игровиков различных формальных ролей в спортивной команде. («Формальные роли» – роли, которые назначаются или выбираются: капитан, игровые роли нападающего, защитника, центрального и т.д. [1]).

В организованном нами на базе факультета физического воспитания и туризма БрГУ имени А.С. Пушкина исследовании, применялись следующие методики: «Диагностика лидерских качеств в спортивной команде» Е. Крушельницкого, «Диагностика лидерских способностей» Е. Жарикова, «Диагностика личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса. Выборку составили 25 волейболистов различных формальных ролей в спортивной команде (игроки – представители разных волейбольных команд). Участие в исследовании было добровольным.

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

Заключение. Таким образом, результаты нашего исследования свидетельствуют, что спортсмены-игровики различных формальных ролей в спортивной команде имеют личностную особенность, проявляющуюся в сформированности лидерских черт характера. У капитанов спортивных команд

лидерские качества более выражены, вероятно, именно поэтому их и выдвинули на роль капитанов.

Список использованных источников

1. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – М.: Флинта, 1999. – 152 с.
2. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.

КИБЕРСПОРТ: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ FIFA

Кривоблоцкий К.О., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Киберспорт стремительно развивается со всём мире [см.: 1]. В его системе FIFA – это серия компьютерных игр в жанре симулятора футбола, которая разрабатывается студией EA Canada, входящей в состав корпорации Electronic Arts. Игры издаются под брендом EA Sports, каждый год выходит новое издание, включающее в себя изменения, произошедшие в футбольном мире за год. Electronic Arts владеет множеством лицензий на использование в игре футбольных лиг разных стран и игроков, выступающих в этих чемпионатах. EA Sports выпускает легендарную серию игр FIFA вот уже более 20 лет, и это самая масштабная серия спортивных игр в мире. В FIFA главная игра мира оживает экране, пользователям доступны все главные лиги, клубы и игроки футбольного мира, созданные с высочайшей детализацией и реализмом [см.: 3].

Содержание. Первая игра в серии FIFA вышла в 1993 году и называлась FIFA International Soccer. В ней впервые был использован изометрический вид поля 3/4 сверху, в то время как в остальных играх использовался вид полностью сверху, использовалась максимально возможная на то время детализация игроков. В итоге игра получила поддержку FIFA, чтобы потом начать стремительно развиваться по всему миру.

В FIFA 95 было не много изменений по сравнению с предыдущей частью, но уже в FIFA 96 случился прорыв: была приобретена лицензия FIFPr, позволившая использовать в игре настоящие имена футболистов. В версии для PC, 32X и Sega Saturn была использована новейшая технология EA “Virtual Stadium” – двухмерные спрайтовые модели футболистов бегали по трёхмерному стадиону. В FIFA 97 были использованы уже полигональные модели и добавлен режим игры в футбол в помещении. В FIFA 98 Road to World Cup было ещё больше изменений: игра получила улучшенную графику, освещался весь турнир Чемпионата Мира по футболу 1998 года, включая отборочные матчи, все национальные сборные с улучшенным геймплеем.

Чуть позже EA улучшила поддержку технологии Direct3D, а каждая команда наконец-то получила свою уникальную форму, чего не было раньше ни в одной игре. Уже в FIFA 99 режим футбола в помещении был убран, зато были

произведены заметные улучшения в геймплее и добавлено множество новых игровых лиг. С начала 2000-х годов серия FIFA получала все больше критики за немногочисленные улучшения в геймплее, в то время как EA занималась в основном улучшением графики и добавлением новых лиг в игру. Серия FIFA столкнулась с конкуренцией в лице серии игр Pro Evolution Soccer (Winning Eleven – название игры в Японии и Северной Америке). Обе серии игр достаточно популярны и имеют множество поклонников, ведущих “войны”, чтобы доказать, что именно их любимая игра лучше.

На данный момент игра доведена почти до идеала и имеет множество режимов различной степени соревновательности, в которых можно проверить своё мастерство. Предусмотрены следующие режимы [см.: 2]:

Моменты FUT – это возможность вспомнить и воссоздать яркие моменты футбольной истории. Режим предусматривает различные уровни исполнения, и чем выше уровень, тем на большее количество наград можно претендовать.

Squad Battles классифицируется как офлайн режим, в котором необходимо играть против компьютера на различных уровнях. Здесь часто присутствуют задания, в которых требуется сыграть определённое количество матчей и выполнить определённые цели, чтобы получить различные призы или другие награды. Squad Battles характеризуется как прекрасный игровой режим не только для новичков, осваивающих игровые механики, но так же и для опытных игроков, которые стремятся совершенствовать своё мастерство.

Division Rivals имеет сходства с Squad Battles, с той лишь разницей, что игры проходят онлайн. В данном варианте игра осуществляется не против компьютера, а против других игроков версии FUT FIFA 23 через интернет. Первоначально необходимо стартовать с Дивизиона 10, и затем постепенно подняться на уровень Дивизиона Элита, преодолевая определённые контрольные точки. Играя в Division Rivals, можно получать зачётные баллы в FUT Champions, а также зарабатывать очки для получения еженедельных наград.

Драфт бывает двух типов: офлайн и онлайн. Каждый из этих вариантов по-своему интересен, здесь имеется возможность оценить новых игроков и различные тактические схемы. Как и в настоящем спортивном драфте, на каждую позицию в команде выбирается игрок из нескольких кандидатов. Чем успешнее происходит деятельность, тем более высоким оказывается приз за участие.

Товарищеские матчи FUT – это самый увлекательный режим игры. Здесь организуются товарищеские матчи в режиме онлайн, где включены определённые задания для выполнения с особыми и необычными правилами.

Заключение. Необходимо отметить, что создатели игры провели колоссальную работу, сделав свой вклад в развитие киберспорта. На их счету числятся сотни игр, таких, как: Need for Speed, NHL, UFC, Ultima, Wing Commander и др. Но самой главной игрой считается FIFA, т.к. в современном мире футбол является спортом номер один.

Список использованных источников

1. Люкевіч, У.П. Кіберспорт, альбо Па той бок рэальнага спартыўнага быцця: суб'ектыўныя рэфлексіі з вандровак узвыш па прыступках, якія вядуць да долу / У.П.Люкевіч // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. – Серыя 1. – Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія. – Навукова-тэарэтычны часопіс. – № 1. – 2022. – С. 27-35.
2. История развития FIFA [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%A4%D0%98%D0%A4%D0%90/. – Дата доступа : 05.11.2023.
3. EA Sports [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.ea.com/ru-ru/games/fifa/>. – Дата доступа : 05.11.2023.

ПРОБЛЕМА ОСОЗНАНИЯ ВАЖНОСТИ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Кузменчук А. В., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Гызаревич И. М., старший преподаватель

Введение. Спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни, и его важность в развитии личности и достижении успеха неоспорима. Однако в современном обществе стал заметен недостаток осознания важности спорта среди студентов. Многие из них не придают достаточного значения и времени физическим нагрузкам и упражнениям, предпочитая проводить свое свободное время более пассивным образом. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что внешний вид человека становится нечетким, артериальное давление повышается, аппетит пропадает, кости становятся хрупкими, мышцы дряблыми и болезненными, появляется быстрая утомляемость, настроение портится, нередко наступает период апатии [4]. В этой статье рассматривается проблема осознания важности спорта среди студентов и некоторые статистические данные, которые подтверждают эту проблему.

Содержание. Официальные статистические данные показывают, что среди студентов Беларуси процент тех, кто занимается регулярными спортивными занятиями, снижается. По данным Национального статистического комитета Беларуси, в 2010 году около 66% студентов университетов и колледжей занимались спортом, в то время как в 2022 году этот показатель снизился до 47,5%. Также мы провели небольшое личное исследование и опросили 18 студентов в возрасте от 18 до 20 лет на тему того, занимаются ли они каким-либо видом спорта или фитнесом в повседневной жизни, на что получили результаты, что только 34% этих учащихся ответили положительно. Такой тревожный тренд говорит о необходимости более активного вовлечения студентов в спортивные занятия [1,3].

Одной из причин недостаточного осознания важности спорта среди студентов является недостаток информации о его положительном влиянии на жизнь. Многие студенты могут не знать о том, что регулярные физические упражнения помогают поддерживать хорошую физическую форму, укрепляют

иммунную систему, улучшают настроение и повышают концентрацию. Отсутствие информированности может привести к недостатку мотивации для занятий спортом.

Кроме того, нехватка времени также считается проблемой, с которой сталкиваются студенты. Их расписания обычно напряженные, с множеством занятий, заданий и экзаменов, также некоторая часть студентов во время учёбы уже работает. Загруженность может приводить к отсутствию свободного времени для занятий спортом. Однако именно умеренные занятия спортом могут помочь студентам справиться с стрессом, повысить энергию и концентрацию на учебе.

Отсутствие финансов также в большой степени влияет на снижение занятиями спортом, так как различные секции, фитнес-центры, занятия с тренером и др. на данный момент являются дорогим времяпровождением, который не может позволить себе каждый [2].

Чтобы решить проблему осознания важности спорта среди студентов, необходимо предпринимать конкретные шаги. ВУЗы и колледжи должны активно (но не агрессивно и не в принудительной манере) пропагандировать спорт среди своих студентов и предоставлять им разнообразные возможности для занятий физическими упражнениями. В эту деятельность входят спортивные кружки, секции, тренажерные залы, спортивные площадки и другие подобные объекты. Также очень важно создать мотивацию для студентов, повышая осведомленность о пользе занятий спортом и показывая положительные примеры успешных спортсменов.

Заключение. Проблема осознания важности спорта среди студентов является актуальной в современном обществе. Статистические данные показывают снижение процента студентов, занимающихся спортом, что требует активных действий для изменения этой тенденции. К сожалению, снижение занятий спортом в пользу досуга происходит в целом во всем мире, но в нашей стране более резкими темпами. Также Беларусь отличает то, что студенты не могут позволить себе спортивные занятия в силу большей занятости на учебе и нехватки финансовых средств. Пропаганда и информирование о положительных сторонах занятий спортом, создание доступных условий для физических упражнений и повышение мотивации среди студентов могут помочь решить эту проблему и привести к активному вовлечению студентов в спортивные занятия и здоровый образ жизни.

Список использованных источников

1. Статистический обзор ко дню молодёжи и студенчества [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial_statistika/statobzor_stud-2022.pdf. – Дата доступа: 17.10.2023.
2. Сравнение физической активности студентов в разных странах мира [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/266502/1/136-144.pdf>. – Дата доступа: 17.10.2023.

3. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/>. – Дата доступа: 17.10.2023.

4. Влияние занятий спортом на здоровье студента [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ipo.msk.ru/vlijanie-zanjatij-sportom-na-zdorove-studenta/>. – Дата доступа: 17.10.2023.

ПРИЧИНЫ НЕДОКОМПЛЕКТАЦИИ СБОРНЫХ КОМАНД НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ 2023 ГОДА

Левченко Е. А. 1 курс магистратуры, Институт спорта

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия)

Научный руководитель – **Вельдяев С.В., канд. пед. наук**

Введение. Спортивная гимнастика является сложнокоординационным видом спорта. Современные соревнования по спортивной гимнастике включают в себя несколько этапов: квалификация — первый день соревнований, где гимнасты и гимнастки, согласно показанным результатам, отбираются в финал командного и личного многоборья, а также в финальные соревнования на отдельных видах. Согласно регламенту соревнований команда должна состоять из 6 спортсменов (5 + 1 запасной). В финалах командного многоборья участвуют только 3 гимнастки, причем все их оценки идут в командный зачет [1]. Однако на Первенстве России по спортивной гимнастике 2023 года среди юниорок некоторые команды состояли только из 4 спортсменок. Это указывает на то, что запасных спортсменок в команде не было. Отсюда следует, что на современном этапе существует проблема недокомплектации сборных команд из нескольких областей и республик.

Содержание. Цель исследования - выявить основные причины недокомплектации сборных команд на первенстве России по спортивной гимнастике 2023 года у юниорок для совершенствования тренировочного процесса.

Для определения данных причин был проведен анализ официальных протоколов на сайте федерации спортивной гимнастике России. Дополнительно было проведено анкетирование тренеров разных республик и областей.

В результате анализа документов соревнования Первенства России по спортивной гимнастике 2023 года у юниорок, выяснилось, что у 4 команд республик и областей были неполные команды (по 4 человека). Важно заметить, что 3 из данных команд заняли последние места в квалификации командного Первенства среди участниц, выступающих по программам КМС/МС. По окончании соревнований, было проведено анкетирование тренеров «неполных» команд. По результатам анонимного анкетирования определено, что основной причиной недокомплектации сборных команд является отсутствие соответствующего финансирования спортсменов и тренеров для данных соревнований (72%). Помимо этого, в указанных регионах существует нехватка

гимнасток данного возраста (15%) и отсутствуют условия для подготовки к соревнованиям высокого уровня (13%). Отсюда следует, что если проблему недофинансирования выезда на соревнования могут решить региональные власти, то для решения «других направлений» необходим комплекс соответствующих мероприятий. К ним следует отнести: высококачественную подготовку кадрового резерва тренерского состава, внедрение в учебный процесс инновационных форм, средств и технологий работы со спортсменами, улучшение материально-технического обеспечения занятий.

Заключение. Таким образом, только благодаря комплексному решению обозначенных «проблем» возможно увеличение численного состава гимнасток, которое, на фоне внутренней конкуренции, поможет качественно сформировать полноценную команду по спортивной гимнастике.

Список использованных источников

1. Официальный сайт федерация спортивной гимнастике России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sportgymrus.ru/disciplines.html> (дата обращения 10.11.2023)

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ИГРАКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Липко Я.С. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Волейбол — это командная спортивная игра, в процессе которой две команды противостоят друг другу на определённой площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника. Главная задача состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника, либо игрок противоположной команды.

Содержание. Взаимоотношения игроков на площадке основывается на их специализации. Каждому члену команды определена его «игровая функция» (амплуа).

Амплуа – это определённое место (роль) игрока на площадке, которое соответствует его физическим данным и приобретенным навыкам. В волейболе ценится универсальность игроков, так как в ходе игры они переходят в другие позиции (зоны).

Работа связующего (пасующего) игрока заключается в выполнении передачи мяча нападающему игроку для совершения атакующего удара на сторону соперника. Связующий определяет слабые места противника, возможности каждого атакующего игрока своей команды, его позицию на площадке в данный игровой момент и возможность выполнения нападающего удара. Передача нападающему игроку должна быть чёткой и по возможности неожиданной для соперника.

Центральный блокирующий (нападающий первого темпа):

Выполнение атаки первым темпом. Преимущество данного нападения – быстрое и внезапное нападение. Пасующий игрок выполняет короткую и низкую передачу. За счет этого осуществляется внезапная атака, что приводит к неготовности команды поставить блок и организовать защитные действия. Нападающие первого темпа в основном самые высокорослые игроки на площадке. В приеме данное амплуа не участвует.

Амплуа либеро возникло в волейболе в конце 1990-х годов. Это свободный защитник, играющий на задней линии вместо центрального блокирующего. Данный игрок является ответственным за прием мяча. На площадке цвет его спортивной формы отличается от остальных игроков команды. Либеро является единственным игроком команды, на которое не распространяется ограничение на замены, но между двумя его заменами должен быть проведен розыгрыш мяча. Либеро не играет на передней линии, поэтому он не может участвовать в блокирование и атакующих действиях, также не имеет права подавать. Данная игровая специализация идеально подходит для игроков невысокого роста. Основные физические качества либеро: скоростно-силовые, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений. С введением либеро в волейболе усилилась специализация. Если раньше игроки в волейболе в том или ином смысле были универсальны, то в последнее время усилилось разделение игроков в волейболе на центральных, диагональных, доигровщиков и либеро.

Доигровщик (нападающий второго темпа) – это игрок с хорошей физической подготовкой, так как он должен обладать приёмами игры не только в нападении, но и в защите. В основном, игроки нападают с краев сетки из-за трехметровой зоны площадки (вторая и четвертая зона), так, чтобы противник не смог принять или отразить нанесённый атакующий удар. Доигровщики обычно имеют высокий рост, что позволяет совершать меткие атакующие удары на площадку противника под острым углом за высоко натянутую сетку.

Диагональный нападающий в волейболе специализируются на атаках с задней линии и зачастую не участвуют в приёме. Не глядя на то, что диагональные в основном самые выносливые, мощные, и прыгучие игроки, данное амплуа не всегда требует огромного количества силы. Некоторые такие игроки умеют лучше пробивать блок со стороны соперника, целясь в их слабые места, чем просто атакуя с силой.

Заключение. Волейбол входит в число самых популярных видов спорта в мире, а также получил распространение среди всех категорий населения страны, благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Данная игра имеет широкую популяризацию на международной арене и является зрелищным и захватывающим видом спорта на олимпиадах, а также командной игрой, которую полюбили миллионы зрителей. Важно место имеет система контроля, которая служит для получения информации о текущем состоянии процесса подготовки волейболистов, всех его составных частей, а от информационного обеспечения зависит эффективность управления.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Макаревич П.А. 1 курс, строительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – **Грудовик Т.Н.**, преподаватель

Введение. Студенты представляют собой определенную социальную группу общества. основополагающая деятельность студента – научно-образовательный труд, процесс переподготовки, который стал обликом трудоемкой и напряженной интеллектуальной деятельности. Планомерные тренировочные занятия играют существенную роль в совершенствовании личности, выстраивании физических и нравственно-волевых свойств, достижении высоких результатов в различных сферах деятельности. Физическая эстетика является одним из эффективных стимулов увеличения дееспособности студентов в тренировочном процессе и их общественной активности.

Содержание. На базе учреждения образования «Брестский государственный технический университет» было проведено анкетирование с целью определения состояния и качества занятий физической культуры и спорта в университете. В исследовании приняли участие 62 студента 1 курса строительных специальностей. Согласно внутривузовскому исследованию по вопросу: «Посещаете ли вы занятия физической культуры и удовлетворены ли ими?» были выявлены следующие результаты:

– 2 студента (3% опрошенных) называют занятия физической культуры ненужными;

– 5 студентов (8% опрошенных) негативно характеризуют предмет физической культуры, считают, что ничего нового и полезного он принести не может;

– 23 студента (37% опрошенных) пропускают занятия физической культуры в университете, упражняясь при этом в различных спортивных секциях;

– 32 студента (52% опрошенных) с удовольствием ходят на университетские занятия по физической культуре.

Потребность в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Известно, что в течение дня у учащихся происходит интенсивная, длительная и напряженная работа центральной нервной системы. Поэтому студентам необходима моторная активность, так как продолжительные пары в аудиториях не позволяют питать мозг кислородом и существует риск разнообразных заболеваний. В исследовании также определялась основная цель, с которой студенты посещают занятия физической культуры. По данным опроса первокурсников в большей своей части они приходят на занятия по физической культуре для снятия напряжения, получения бодрости, «прояснения своего мозга».

Можно уверенно заявить о том, что те студенты, которые систематически занимаются спортом, намного легче выдерживают период сессии, т.к. они менее болезненно реагируют на нагрузки по учебе. Занятия общей физической

подготовкой содействуют лучшему усвоению учебного материала. В совокупности с учебными занятиями верно организованные занятия физической культуры обеспечивают подходящую и постоянную результативность физического воспитания. Если студент будет придерживаться всем правилам физической культуры: здоровый сон, правильное питание, гигиена, физическая нагрузка, то у него будет больше сил на учебный процесс и внеурочную деятельность.

Одним из изучаемых нами вопросов был «Интерес к физической культуре и спорту». Среди опрошенных студентов выделяются следующие причины интереса к физической культуре и спорту:

- поддержание и улучшение своего здоровья;
- сохранение и улучшение их текущего телосложения;
- развитие и приобретение физических способностей;
- улучшение настроения и самочувствия;
- снятие эмоционального напряжения;
- улучшение работоспособности;
- испытание своих сил.

Заключение. Опрос студентов и научное исследование данного вопроса выявило повышенный интерес среди молодежи к занятиям спортом и физическим нагрузкам. Причинами этого выступает осведомленность студентов как о положительных последствиях нагрузок, так и о правильности самих тренировок, возможностей формирования собственных комфортных программ для поддержания спортивной формы.

Однако вузовские программы не обеспечивают свежий подход к организации занятий физической культуры. Материально-техническая база университета не дает полной возможности организовать занятия для студентов с учетом индивидуальных интересов, с возможностью выбора видов спорта, которыми они хотели бы заниматься в семестре. Такие занятия позволили бы привлечь интерес студентов к учебному процессу по физической культуре, обеспечив посещаемость, обучаемость, и, в следствие, активного учащегося.

Список использованных источников

1. Ильинична, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинична // «Гардарики», Москва. – 2000. – С. 8-12.
2. Григорович, Е.С. Физическая культура в жизни студента / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Перевезев // Минск, – 2000. – С. 3-4.

ОЦЕНКА ВЫСТУПЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРВЕНСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА ПО ПЛАВАНИЮ

Мацкевич М. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Вирковская Н.А.**, старший преподаватель

Введение. Плавание – одно из наиболее эффективных оздоровительных и непосредственно прикладных средств физического воспитания. Плавание широко представлено в программах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, техникумов, училищ, вузов и т.д. Основным направлением проведения соревнований по плаванию является: формирование навыков здорового образа жизни, развитие и популяризация спортивного плавания среди студенческой молодежи, выявление лучших пловцов для комплектования сборной команды университета, выполнение разрядных требований. К участию в соревнованиях допускались студенты дневной и заочной формы получения образования, имеющие достаточную плавательную подготовленность и медицинский допуск.

Содержание. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в учебных заведениях. В первенстве университета по плаванию участвовало 59 студентов восьми факультетов УО «БрГУ имени А.С.Пушкина», из них 30 мужчин и 29 женщины. Командное первенство университета определялось согласно положению соревнований по плаванию, с учетом суммы 4-х показанных наилучших результатов в программе на дистанции 50 метров способом вольный стиль среди женщин и мужчин.

Таблица – Командное первенство университета по плаванию среди юношей

место	факультет	очки
1	Факультет физического воспитания	11
2	Филологический факультет	43
3	Исторический факультет	46
4	Факультет иностранных языков	49
5	Физико-математический факультет	66
6	Естествознания факультет	85

Таблица – Командное первенство университета по плаванию среди девушек

место	факультет	очки
1	Факультет физического воспитания	16
2	Исторический факультет	45
2	Филологический факультет	45
4	Факультет иностранных языков	49
5	Естествознания факультет	77
6	Социально-педагогический факультет	84
7	Психолого-педагогический факультет (не полный состав)	13
8	Физико-математический факультет (не полный состав)	22

В результате проведенных соревнований, на основе анализа протоколов соревнований, спортивные разряды из числа всех участников показали 10 студентов: среди мужчин: 2-ой разряд – 3 студента, 3-й – 4 студента. А у женщин, соответственно 2 – 2-ой разряд и 1 – 3 в взрослый разряд. Остальные

участники соревнований по плаванию в основном показали юношеские разряды или близкие к ним.

Заключение. Таким образом, наилучшие командные и личные спортивные результаты, показали сборные факультетов университета, студенты которых имели хорошую довузовскую плавательную подготовку. Командное первенство зависело от полного численного состава команды факультета у юношей и девушек, и от личного выступления каждого спортсмена. Лучшие результаты показали те студенты, которые систематически посещали учебные занятия по физической культуре и по плаванию в университете, в том числе и секционные учебно-тренировочные занятия по плаванию, где они активно готовились к данному спортивно-массовому мероприятию.

Список использованных источников

1. Макаренко, Л. П. Юный пловец: Учебное пособие / Л.П. Макаренко. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 180 с.
2. Петров, Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное пособие / Н.Я. Петров. — Мн.: Полымя, 1988. — 256 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ

Мельник В.А. магистрант 2 курс, факультет физического воспитания
(МГУ им. А.А. Кулешова)

Научный руководитель – **Леутко В.К.** доцент

Введение. Спорт – это не только здоровый образ жизни, но и важная часть культуры и общественной жизни. Особенно важно развитие спорта среди молодежи, ведь именно она является будущим нашего общества. Студенческий спорт имеет особое значение, так как студенты – это активная и энергичная часть общества, которая может дать большой вклад в развитие спорта.

Содержание. На сегодняшний день студенческий спорт в нашей стране находится на достаточно высоком уровне развития. Вузы имеют спортивные секции и клубы, где студенты могут заниматься различными видами спорта под руководством профессиональных тренеров. Кроме того, проводятся различные соревнования и чемпионаты среди студентов, как на уровне вузов, так и на региональном и международном уровнях.

Однако, несмотря на достигнутые успехи, студенческий спорт все еще сталкивается с рядом проблем, которые могут замедлить его развитие.

Одной из главных проблем является недостаток финансирования. Вузы часто не имеют достаточных средств для обеспечения качественной тренировочной базы и организации соревнований. Это может привести к ухудшению результатов студенческих команд и отсутствию мотивации у студентов заниматься спортом.

Еще одной проблемой является недостаток времени у студентов. Из-за большой учебной нагрузки и необходимости работать, многие студенты не могут уделять достаточно времени спорту. Это может привести к снижению интереса к занятиям спортом и ухудшению физической формы.

Также необходимо отметить проблему отсутствия квалифицированных тренеров и специалистов в сфере студенческого спорта. Не все вузы могут позволить себе содержать опытных тренеров, что может отрицательно сказаться на результативности команд. [1, с.412]

Для дальнейшего развития студенческого спорта необходимо принять ряд мер, направленных на решение вышеуказанных проблем.

Прежде всего, важно увеличить финансирование студенческого спорта. Государство и бизнес-структуры могут выделять средства на создание и обновление спортивной инфраструктуры вузов. Также необходимо разработать систему спонсорской поддержки для студенческих команд и спортсменов.

Важным шагом будет улучшение графика занятий студентов, чтобы они могли уделять достаточно времени спорту. Для этого можно внедрить гибкие графики занятий и предоставлять студентам возможность выбирать дисциплины по спорту как часть учебного плана.

Также необходимо обеспечить профессиональное обучение тренеров и специалистов в сфере студенческого спорта. Вузы могут сотрудничать с профессиональными спортивными организациями для повышения квалификации своих тренеров и организаторов соревнований.

Заключение. Таким образом, студенческий спорт имеет большое значение для развития общества и здоровья молодежи. Необходимо уделить внимание решению проблем, с которыми он сталкивается, и принять меры для его дальнейшего развития. Только вместе государство, образовательные учреждения и бизнес-структуры смогут создать благоприятные условия для развития студенческого спорта и достижения высоких результатов.

Список используемых источников

1. Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / под ред. О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – 412 с.

ЕВРОПЕЙСКИЕ ФУТБОЛЬНЫЕ ТОП-ЧЕМПИОНАТЫ:

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИН КОНТРАКТОВ ВЕДУЩИХ ИГРОКОВ (АНГЛИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА, СЕЗОНЫ 2022/23, 2023/24)

Полх Д.М, 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Премьер-лига (англ. Premier League, профессиональная футбольная лига для английских клубов с участием некоторых команд из Уэльса). В системе футбольных лиг Англии она является высшим дивизионом, где выступают 20 клубов. Чемпионат проходит с августа по май, каждая команда проводит по 38 матчей. English Premier League входит в пятёрку европейских топ-чемпионатов по футболу и считается сильнейшей на континенте. В первенстве участвуют футболисты из разных стран мира, которые одновременно являются членами своих национальных сборных.

Содержание. Турнир Премьер-лига был основан 20 февраля 1992 после того, как клубы Первого дивизиона приняли решение о выходе из Футбольной лиги, основанной ещё в 1888 году, с целью получения большей финансовой выгоды, в первую очередь за счёт прибыли от продажи прав за телевизионные трансляции. С тех пор Премьер-лига стала самым популярным спортивным соревнованием в мире. Также она является финансово самой успешной футбольной лигой в мире: если консолидированные клубные доходы в сезоне 2007/08 года составили 1,93 млрд. фунтов, то сезоне 2022/23 только у первой шестёрки команд призовые достигали 1,74 млрд. фунтов.

Таблица 1 – Премьер-лига 2022–2023: разбивка призовых всех клубов по всем соревнованиям

Clubs	Premier League	Domestic cup	UEFA	Television	Total
Man City	£48,000,000	£40,50,139	£85,300,000	£220, 262,850	£357,612,989
Liverpool	£38,400,000	£223.559	£48,600,000	£207,611,850	£294,835,409
Tottenham	£31,200,000	£368,594	£45,400,000	£200,411,850	£277,380,444
Man Utd	£43,200,000	£3,149.164	£9,300,000	£217,496,850	£273,146,014
Chelsea	£21,600,000	£56,854	£56,100,000	£189,794,850	£267,551,692
Arsenal	£45,600,000	£210,374	£7,700,000	£212,777,850	£266,288,224

Источник: Обработано на основе [см.: 3]

Вполне естественно, что в этом чемпионате ведущие игроки получают высокие гонорары. Вот как, например, выглядит шестёрка лидеров по итогам сезона 2022/23.

Таблица 2 – Самые высокооплачиваемые игроки английской Премьер-лиги (сезон 2022/23)

	Игрок / страна	Команда / амплуа	Зарплата в неделю, тыс. фунтов	Зарплата в год, млн. фунтов
1	Криштиану Роналду / Португалия	Манчестер Юнайтед / форвард	611.278	31,786.475
2	Кевин де Брейне / Бельгия	Манчестер Сити / хавбек	474.425	24,670.100
3	Эрлинг Холанд / Норвегия	Манчестер Сити / форвард	444.773	23,128.219
4	Давид де Хеа / Испания	Манчестер Юнайтед / голкипер	444.773	23,128.219
5	Джейдон Санчо / Англия	Манчестер Юнайтед / хавбек	415.122	21,586.338
5	Мохамед Салах / Египет	Ливерпуль / форвард	415.122	21,586.338

Источник: Обработано на основе [см.: 1]

В сезоне 2023/24 ситуация несколько изменилась. В связи с переходом Криштиану Рональду в другой чемпионат гонорары пятёрки лидеров подравнялись.

Таблица 3 – Самые высокооплачиваемые игроки английской Премьер-лиги (сезон 2023/24)

##	Игрок / страна	Команда / амплуа	Зарплата в год, млн. фунтов
1	Кевин Де Брюйне (Бельгия)	Манчестер Сити / хавбек	24 млн
2	Эрлинг Холанд (Норвегия)	Манчестер Сити / форвард	22.5 млн
3	Каземиро (Бразилия)	Манчестер Юнайтед/полузащитник	21 млн
4	Мохамед Салах (Египет)	Ливерпуль / форвард	21 млн
5	Рафаэль Варан (Франция)	Манчестер Юнайтед/защитник	20.5 млн

Источник: Обработано на основе [см: 2]

Заключение. Европейские футбольные чемпионаты, - прежде всего такие, как АПЛ, Бундеслига, Ла Лига, Лига 1 и Серия А, - создали соответствующую инфраструктуру, которая превратила футбол в успешно продающийся товар. В связи этим появилась возможность выплачивать высокие гонорары наиболее квалифицированным футболистам, что в свою очередь является достаточно мощным стимулом для занятий этим видом спорта молодых людей. Проанализировав соответствующие данные, можно прийти к выводу, что зарплаты футболистов в английской Премьер-лиге имеют определённую устойчивость и остаются на достаточно высоком уровне.

Список использованных источников

1. Рейтинг зарплат в европейском футболе. Лидер по самым высокооплачиваемым игрокам – не АПЛ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.championat.com/football/article5263858-zarplaty-futbolistov-v-apl-la-lige-lige-1-bundeslige-serii-a-kakie-nalogi-platyat-igrokitor-vysokooplachivaemyh.html>. – Дата доступа : 08.11.2023.
2. Самые высокооплачиваемые футболисты Премьер-лиги [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ss.sport-express.ru/userfiles/materials/180/1809733/volga.jpg>. – Дата доступа : 08.11.2023.
3. Premier League 2022-23: All club's prize money across all competitions breakdown [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.planetfootball.com/quick-reads/premier-league-prize-money-club-by-club-breakdown-2022-23>. – Date of access : 08.11.2023.

ОСНОВНЫЕ КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА ЧЕТВЕРТОЙ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КАЧЕСТВО ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ

Поморцева А. А. 4 курс, факультет спорта

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия)

Научный руководитель – **Ботова Л. Н.**, канд. биол. наук, доцент

Введение. Опорный прыжок является одним из самых динамичных видов многоборья, предъявляющий строгие требования к физической и технической подготовленности гимнасток. В настоящее время, гимнасткам, для попадания в финальные соревнования в данном виде многоборья, необходимо выполнять сложные прыжки не только из разных структурных групп, но и с разной второй фазой полета. Преимущественно, 50% прыжков приходится на четвертую структурную группу (прыжок Юрченко и его модификации).

Известно, что в настоящее время недостаточно современных методик обучения опорным прыжкам четвертой структурной группы, адаптированных к современным условиям, диктуемых новыми правилами вида спорта и конкуренции. Можно предположить, если в основу обучения будут положены модельные параметры техники исполнения опорного прыжка четвертой структурной группы, процесс обучения будет проходить эффективнее. В связи с чем была поставлена цель исследования.

Цель исследования: определить взаимосвязь кинематических показателей опорного прыжка четвертой структурной группы и качеством его выполнения.

Содержание. В ходе исследования нами был проведен биомеханический анализ двенадцати видеозаписей гимнасток, выполняющих опорные прыжки четвертой структурной группы с помощью приложения Kinovea, для определения таких показателей как: первое касание снаряда, прохождение вертикали в момент прыжка, угол отталкивания в момент вылета от «коня», угол отталкивания в тазобедренном суставе в момент постановки ног на мост, время контакта с опорой, суммарная сбавка, недостаточная высота во время прыжка, недостаточная дистанция.

Показатель первого касания снаряда показал взаимосвязь между показателями суммарной сбавки ($r = 0,609$) и недостаточной высоты ($r = 0,641$). На основании приведённых данных, можно предположить, что, момент касания гимнасткой снаряда может влиять на высоту выполнения прыжка и соответственно, влечет за собой суммарную сбавку за прыжок.

Также, была выявлена корреляция между показателями прохождения вертикали, суммарной сбавки ($r = 0,568$) и недостаточной высоты ($r = 0,780$). В целом, можно сказать, что, прохождение вертикального положения влияют на сбавку за недостаточную высоту прыжка, что влечет за собой суммарную сбавку за прыжок.

Угол отталкивания в момент вылета от «коня» показал достоверную взаимосвязь между показателями: временем контакта с опорой ($r = 0,709$),

недостаточной высотой во время прыжка ($r = 0,542$), недостаточной дистанции ($r = 0,513$), отсутствием динамики ($r = 0,897$), недостаточным раскрытием при приземлении ($r = 0,513$), чрезмерным курбетом ($r = 0,503$) и недостаточной точностью положения в группировке ($r = 0,513$).

Из этого следует, что способность гимнастки технически правильно выполнить отталкивание и сохранить оптимальные угловые значения оказывает существенное влияние на итоговую оценку опорного прыжка. Кроме того, нарушения техники исполнения элемента приводит к серии сбавок, которые зависят друг от друга.

В частности, качество опорных прыжков четвертой структурной группы зависит от умения спортсменок сохранять положение туловища при отталкивании от «коня» и соответствовать оптимальным углам отталкивания в момент прыжка.

Для изучения и приобретения навыков, необходимых для технического выполнения прыжков, необходимо использовать различные методы, средства и приемы, способствующие формированию важнейших технических компонентов опорного прыжка четвертой структурной группы, а также хорошей физической подготовленности спортсменок.

Заключение. В результате экспериментальной проверки определена высокая зависимость кинематических характеристик опорного прыжка четвертой структурной группы и качеством его выполнения (коэффициенты корреляции варьируется в пределах от $-0,503$ до $0,897$).

Таким образом, для повышения технического уровня гимнасток и качества их выступлений в гимнастическом многоборье в опорном прыжке в учебно-тренировочный процесс стоит внедрять модельные характеристики технических действий, определяемых современными методами биомеханического анализа.

Список использованных источников

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпиона / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Ботова, Л.Н. Перспективные направления содержания программ на видах женского многоборья в спортивной гимнастике / Л.Н. Ботова, И.А. Яшина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4. – С. 67-72.
3. Лалаева, Е. Ю. Исследование влияния базовых навыков общего назначения на качество выполнения соревновательных упражнений гимнастов / Е. Ю. Лалаева, Т. А. Андреев // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы IV международной научно-практической конференции, 27 февраля 2015 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург, 2015. - С. 350-353.

НЕМЕЦКАЯ БУНДЕСЛИГА: ВЕЛИЧИНЫ ГОНОРАРОВ ФУТБОЛИСТОВ В СЕЗОНЕ 2022/23

Проневич Н.Н., 1 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Люкевич В.П.**, канд. фил. наук, доцент

Введение. Футбольные матчи привлекают к себе внимание миллионов людей по всей земле. Игра, корни которой идут прямым ходом из Китая – самый популярный и массовый вид спорта в настоящее время. Популярность футбола обусловлена его интуитивностью для тех, кто никогда не интересовался правилами игры и теми эмоциями, которые получает зритель во время просмотра матча. Кроме того, что футбол входит в структуру спорта, он ко всему прочему является очень прибыльным бизнесом, на сегодняшний день придумано огромное количество способов монетизации: джерси, шарфы, кружки, сувениры, ручки и прочая клубная атрибутика. Помимо этого, огромный доход футбольным командам приносят права на показ матчей по телевизору и интернету, а так же продажа билетов на саму игру. Поэтому для извлечения наибольшей прибыли наиболее богатые и популярные клубы с необходимостью приглашают самых талантливых футболистов, что в свою очередь ведет к повышению их заработных плат. Величина гонораров, порой может поразить рядового обывателя

На основе некоторых источников автор изучил денежные выплаты сезона 2022/23 года футболистов немецкой Бундеслиги, которая входит в пятёрку европейских топ-чемпионатов. Полученные данные были самостоятельно систематизированы в виде таблицы, которая содержит информацию относительно персонификации игроков, их гражданской принадлежности, клуба и позиции на поле. Также приводится заработок в евро за неделю и за год. Все суммы прописаны до вычета налогов и без учёта бонусов. Цель проведённого исследования заключалась в сравнении финансовых возможностей перечисленных клубов конкурировать между собой на внутренней арене с привлечением сильнейших игроков со всего мира.

Содержание. Немецкая Бундеслига по праву считается одной из лучших во всём мире. В ведущих командах по сей день играет большее количество футболистов высокого класса. Что касается непосредственно лидеров, то в последнее десятилетие в Германии тотально доминирует “Бавария” из Мюнхена. Это наглядно отражается на статистике оплат.

Анализ данных из приведённой выше таблицы позволяет прийти к заключению о том, что в Германии на данный момент существует единоличный гегемон в лице мюнхенской “Баварии”, футболисты которой занимают все первые десять строчек в таблице. Лишь на тринадцатом месте расположился игрок не из этого клуба – нападающий “Боруссии” Марко Ройс, зарплата которого сопоставима с его коллегами из Мюнхена. Более половины из перечисленных в данном списке представлены немецкими игроками.

Таблица – Самые высокооплачиваемые игроки германской Бундеслиги в сезоне 2022/23

##	Игрок / страна	Команда / позиция	Зарплата в неделю, тыс. евро	Зарплата в год, млн. евро
1	Мануэль Нойер / Германия	Бавария / вратарь	€403,846	€21,000,000
2	Садьо Мане / Сенегал	Бавария / нападающий	€351,900	€18,298,800
3	Леон Горецка / Германия	Бавария / полузащитник	€346,153	€18,000,000
4	Джошуа Зиркзее / Германия	Бавария / нападающий	€342,700	€17,820,400
5	Джошуа Киммих / Германия	Бавария / полузащитник	€339,421	€17,649,929
6	Кингсли Коман / Франция	Бавария / нападающий	€326,923	€17,000,000
7	Лерой Сане / Германия	Бавария / полузащитник	€323,150	€16,803,800
8	Маттейс де Лигт / Нидерланды	Бавария / защитник	€304,750	€15,847,000
9	Томас Мюллер / Германия	Бавария / нападающий	€287,500	€14,950,000
10	Лукас Эрнандес / Франция	Бавария / защитник	€247,250	€12,857,000
13	Марко Ройс / Германия	Боруссия / нападающий	€210,769	€10,960,000

Источник: авторская обработка данных на основе [см.: 1]

Однако в 2023 году команда “Бавария” Мюнхен совершила один из самых громких трансферов в истории немецкого футбола. Из лондонского клуба “Тоттенхэм” в состав баварцев за 100 млн. евро перешёл нападающий Харри Кейн. В настоящее время именно он возглавил рейтинг самых высокооплачиваемых футболистов. Годовой оклад Кейна составляет 25 млн. евро, что более чем в два превышает его предыдущий гонорар. А вообще за время своей профессиональной карьеры с 2013 года он заработал 128 млн. 400 тыс. евро [см.: 2].

Заключение. Проанализировав финансовую составляющую зарплатного рынка в немецкой Бундеслиге явно заметен перекосяк на сторону одной из команд. Данное обстоятельство даёт возможность сделать выводы о том, что самые богатые клубы Германии в состоянии привлекать игроков высокими суммами гонораров. К их числу, кроме упомянутых “Баварии” Мюнхен и “Боруссии” Дортмунд можно отнести “Рэд Булл” Лейпциг, “Байер” Леверкузен, ФК Штутгарт. С одной стороны, такая ситуация ведёт к уменьшению конкурентоспособности внутри самого чемпионата. Однако с другой стороны сильнейшие немецкие клубы в высокой степени заинтересованы в участии в европейских клубных турнирах, а именно Champion’s League, Europe League, Conference League, за выступления в которых получают десятки миллионов евро. Поэтому неудивительно их стремление к укреплению своего состава.

Список использованных источников

1. Игроки с самыми высокими зарплатами в Бундеслига (Германия) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://footystats.org/ru/germany/bundesliga/salaries>. – Дата доступа : 08.11.2023.
2. Харри Кейн – сколько получает, какая зарплата [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.cashsport.ru/harri-kejn-skolko-poluchaet-kakaya-zarplata/>. – Дата доступа : 08.11.2023.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК С ГИПЕРМОБИЛЬНЫМИ СУСТАВАМИ ТЕХНИКЕ БАЗОВЫХ РАВНОВЕСИЙ В

Рахматуллина А.Р., студент

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия)

Научный руководитель – **Нижегородова Д.Д.**, преподаватель

Введение. Художественная гимнастика – это уникальный вид спорта, который отличает сложно координационная структура технических элементов и необходимость демонстрации гимнасткой при их выполнении предельной амплитуды движений, порой сверх анатомической суставной подвижности. Что обусловлено ужесточением требований современных правил соревнований к подготовленности гимнасток, особенно в отношении количественных критериев специальной гибкости. Для соревновательных композиций гимнасток характерно включение значительного количества элементов трудности тела различных структурных групп с максимальным проявлением подвижности позвоночника, тазобедренного сустава [1].

Известно, что для спорта высших достижений как особом виде профессиональной деятельности, исходный уровень здоровья детей, является определяющим в отборе [2]. Вместе с тем, художественная гимнастика относится к видам спорта с ранней специализированной подготовкой, где большой интерес тренеров проявляется в отношении детей, которые обладают высокой степенью суставной подвижности. Однако, по данным научно-методической литературы, такие проявления гипермобильности часто связывают с несостоятельностью соединительнотканых структур у юных спортсменов, что ведет к повышенному детскому травматизму, к синдрому хронической боли, заболеваниям позвоночника и суставов. Всё это не только усугубляет проблемы со здоровьем, но и мешает спортивной карьере [4,5]. Поэтому, важное значение для решения данной проблемы имеет научно обоснованный подход не только к отбору, но и к методике обучения и развития таких детей в художественной гимнастике.

Цель исследования – выявить особенности обучения гимнасток с гипермобильными суставами базовым равновесиям.

Методы исследования. Проводилось анкетирование 20 тренеров, с целью выявления мнения об особенностях проведения тренировочных занятий со спортсменками с гипермобильными суставами. С помощью биомеханического анализа сравнили суставные углы опорных звеньев двух гимнасток, выполнивших три вида равновесий. Одна из гимнасток имеет гипермобильные суставы. Анализ выполняли с помощью фото фиксации обеих гимнасток в положении равновесия.

Содержание. Подводя итог проведенному анкетированию, можно сказать, что вопрос гипермобильности суставов знаком тренерам из разных городов России. Анкетный опрос показал, что они знакомы с данным синдромом, что в группах всех тренеров имеются дети с данной особенностью, что все тренеры

понимают, что эта особенность должна методически подкрепляться. Важнейшим вопросом был вопрос: «Как вы думаете травмирование происходит из-за отсутствия специально подобранной методики обучения для данных детей?» Так вот 50 % считают, что возможно, 40% что да, 5% затрудняются ответить и 5% что нет.

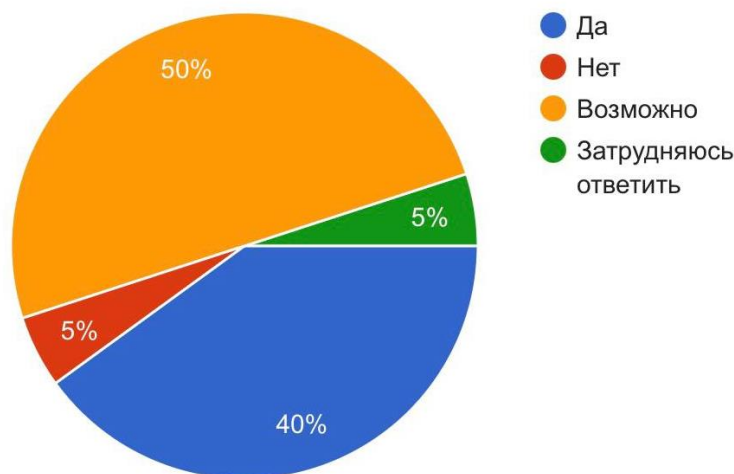


Рисунок – причина травмирования

Проведя биомеханический анализ, найдя суставные углы гимнасток в равновесиях из различных групп, было определено, что гимнастки, имеющие гипермобильность в каждой группе равновесий, имеют отклонение в пере разгибе коленного сустава и в локтевом суставе. Результаты указаны в таблице.

Мы нашли группы мышц, отвечающие за данные суставы. Ими являются такие мышцы, как: мышцы сгибатели и супинаторы, в частности, двуглавая, икроножная, подколенная мышцы, некоторые мышцы разгибатели, такие как медиальная широкая мышца бедра. Было выявлено, что, чем больше отклонение в суставном угле, тем больше должен быть мышечный момент, чтобы закрепить сустав, сделав его неподвижным. Но, гимнастки, обладающие синдромом гипермобильности суставов, в юном возрасте имеют сниженный мышечный тонус, что не дает им закрепить сустав неподвижным. Поэтому это и является причиной частого травмирования детей, обладающих данной особенностью.

Таблица – значения суставных углов

Переднее горизонтальное равновесие в шпагат с помощью		
Сустав	Значение суставного угла	
	Гимнастка с гипермобильностью	Гимнастка без гипермобильности
Коленный	196°	185°
Локтевой	195°	192°

Заднее вертикальное равновесие в шпагат без помощи		
Коленный	197°	180°
Боковое горизонтальное равновесие в шпагат		
Коленный	193°	168°

Заключение. Таким образом, по результатам проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

1. Выявлено, что отсутствие специально подобранной методики обучения для гимнасток, имеющих гипермобильность суставов является причиной травмирования, по мнению специалистов по художественной гимнастике,

2. Определено, что при выполнении высокоамплитудных технических элементов структурной группы равновесия наибольшему травмированию подвергается коленный сустав опорной ноги у гимнасток с гипермобильностью. В связи с неправильным функционированием мышц, относящихся к работе сустава, что приводит к его сверх подвижности.

Список использованных источников

1. Анализ компонента трудности тела в индивидуальных программах лучших пред-юниорок россии по художественной гимнастике / л. А. Коновалова, а. А. Маловичко, л. А. Лопатин [и др.] // ученые записки университета им. П.ф. лесгафта. – 2020. – № 11(189). – с. 242-249.
2. Василенко, в. С. Синдром соединительнотканной дисплазии сердца как фактор риска отбора спортсменок в художественной гимнастике/ в.с. василенко. – текст: непосредственный. //современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 3. – с. 240-240.
3. Джафарова, я. Методика развития гибкости спортсменок на этапе специализированной подготовки в художественной гимнастике / я. Джафарова // научный вестник академии физической культуры и спорта. – 2018. – т. 1-2, № 1. – с. 33-34. – issn 2617-0388 – текст: непосредственный.
4. Grahame r., bird ha., child a. The revised (brighton 1998) criteria for the diagnosis of benign joint hypermobility syndrome (bjhs) // j. Rhcumatol. - 2000.- 27(7). – p. 10-12. – текст: непосредственный.
5. Stodolna-tukendorf j., stodolny j. Marczynski w.spinal pain syndromes and constitutional hypermobility // chir.narzadow. Ruchu. Ortop. Pol. - 2011 - 7603). - p. 138-44

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ РАЗНОГО ПОЛА

Рогашук М.В., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Гаврилович А.А.**, старший преподаватель

Введение. Мотивация является одним из личностных компонентов психологической структуры спортивной деятельности, в которой выступает важнейшим системообразующим фактором. Мотив во многом обуславливает конечный результат деятельности спортсмена, который более отчетливо проявляется в экстремальных условиях соревнований, а главное побуждает к максимальной реализации спортсменом своего профессионального потенциала, если этого требует достижение поставленной цели.

Содержание. С целью изучения особенности мотивов занятий спортом у студентов-спортсменов профессионального и любительского уровней разного пола было организовано исследование, которое осуществлялось на базе УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Выборку составили 90 студентов-спортсменов (n=90). Нами применялась методика, разработанная В.И. Тропиковым, для диагностики степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили спортсменов заниматься избранным видом спорта, включающая 11 шкал: общение (О), познания (П), материальных благ (МБ), развитие характера и психических качеств (РхПк), физического совершенства (ФС), улучшения самочувствия и здоровья (УСЗ), эстетического удовольствия и острых ощущений (ЭУОО), приобретения полезных для жизни умений и знаний (ППУЗ), потребность в одобрении (ПО), повышение престижа, желание славы (ППЖС), коллективистская направленность (КН).

Полученные среднегрупповые значения показателей выраженности различных мотивов занятий спортом у спортсменов профессионального и любительского уровней разного пола ниже представлены в таблице.

Таблица – Среднегрупповые значения выраженности мотивов занятий спортом у студентов-спортсменов

Выборка	Мотивы занятий спортом (по В.И. Тропникову)										
	О	П	МБ	Рх Пк	ФС	УСЗ	ЭУО О	ППУ З	ПО	ПП ЖС	КН
юноши-спортсмены проф. ур. (n=30)	2,5	3,5	2,5	4,1	3,5	2,6	4,2	2,8	2,3	3,5	3,3
юноши-спортсмены любит. ур. (n=30)	3,6	3,4	2,4	3,2	3,6	4,0	3,8	3,5	3,3	2,9	3,4
девушки-спортсменки проф. ур. (n=30)	3,2	3,2	3,9	4,8	3,0	2,6	4,7	2,8	3,3	3,2	3,1
девушки-спортсменки любит. ур. (n=30)	2,4	2,7	2,0	3,4	4,0	2,7	3,2	3,4	2,9	2,6	3,8

В группе юношей, профессионально занимающихся спортом, на первом месте находится мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ЭУОО) – 4,2 балла, на втором месте – развитие характера и психических качеств (РхПк) – 4,1 балла и на третьем месте – следующие мотивы: познания (П), физического совершенства (ФС) и повышения престижа и желание славы (ППЖС) – по 3,5 балла соответственно.

В группе юношей, занимающихся спортом на любительском уровне, доминирует мотив улучшения самочувствия и здоровья (УСЗ) – 4,0 балла, на втором месте мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ЭУОО) – 3,8 балла и на третьем месте – мотивы: физического совершенства (ФС) и общения – по 3,6 балла соответственно.

Мотивами занятий спортом, более представленными в выборке юношей, занимающихся любительским спортом, выступают: мотивы приобретения полезных для жизни умений и знаний, коллективистской направленности и потребности в одобрении.

У девушек, профессионально занимающихся спортом, наиболее выражен мотив развития характера и психических качеств (РхПк) – 4,8 балла, на втором месте мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ЭУОО) – 4,7 баллов и на третьем месте мотив материальных благ (МБ) – 3,9 балла.

Девушкам, занимающимся спортом на любительском уровне, наиболее характерен мотив физического совершенства (ФС) – 4,0 балла, на втором месте мотив коллективистской направленности (КН) – 3,8 балла и на третьем месте – мотивы развития характера и психических качеств (РхПк) и приобретения полезных для жизни умений и знаний (ППУЗ) – по 3,4 балла соответственно.

Профессиональные спортсменки характеризуются выраженностью всех мотивов, исключение составляет лишь мотивов физического совершенства (ФС), улучшения самочувствия и здоровья (УСЗ) и мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний (ППУЗ).

Заключение. Для определения достоверности описанных различий мотивов занятий спортом у студентов-спортсменов профессионального и любительского уровней был выполнен статистический анализ данных с помощью U-критерия Манна-Уитни: $U_{мп}=718$ при $p=0$. Таким образом, наше исследование показало, что мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью у профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей имеют свои особенности, проявляющиеся как в группе юношей, так и в группе девушек.

РОЛЬ УПРАЖНЕНИЯ ЖИМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

Сахарчук Д. А. 1 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)
Научный руководитель – **Орлова Н. В.** канд. пед. наук, доцент

Введение: Гиревой жим – это упражнение с использованием гирь, при котором происходит сжатие гирь в горизонтальном положении. Это одно из основных упражнений в силовом тренировочном комплексе, которое представляет собой многосуставное силовое упражнение и является базовым.

Содержание. Гиревой жим, является одним из основных упражнений, которое широко применяется в тренировках силы и активно используется в спортивных состязаниях по тяжелой атлетике, стронгмену и других силовых дисциплинах.

Это уникальное упражнение, где для выполнения использована общая механика движений и учет массы и инерции гири.

История гиревого жима насчитывает более 2000 лет. Первоначально жим использовался греческой и римской армией как военное упражнение и тренировка для борцов. Затем он вышел за рамки военных нужд и стал популярным в спортивных состязаниях. Современный гиревой жим получил свою форму благодаря развитию тренировочных методик и применению специализированного оборудования.

Основным преимуществом гиревого жима является развитие силы, выносливости, координации и гибкости. В ходе выполнения этого упражнения задействованы все основные группы мышц – спина, ноги, брюшно-поясничная область, плечи, руки и предплечья. При правильном выполнении гиревого жима улучшается физическая форма спортсмена.

Одной из основных особенностей гиревого жима является использование самой гири, которая по весу может достигать от 8 до 48 килограммов.

Гиря имеет форму шара с ручкой, что обеспечивает удобство удержания при выполнении упражнения. В процессе жима гири выполняются такие этапы, как разбег, подготовительное движение, основное движение и фиксация. Каждый этап должен выполняться с максимальной точностью и контролем.

В гиревом жиме в меньшей степени в работе участвуют трицепсы, а вот грудные мышцы в жиме гири работают активно.

Также в варианте выполнения жима одной гири, удерживая ее за «тело» с расположением локтей вдоль корпуса, в работу подключаются передние пучки дельтовидных мышц. Также во время выполнения жима гири работают мышцы живота, передние зубчатые мышцы.

Одним из важных компонентов при выполнении гиревого жима является правильная техника движений. Несоблюдение правил выполнения упражнения может привести к травмам и снижению эффективности тренировки. Следовательно, перед началом занятий гиревым спортом, необходимо обратиться к опытному тренеру для освоения правильной техники и избежания ошибок.

Следует отметить, что гиревой жим требует от спортсмена не только силовых качеств, но и хорошей координации движений. Правильное распределение массы тела и гири важно для достижения максимального результата. Это достигается за счет синхронности работы мышц и правильного

геометрического расположения тела. Таким образом, гиревой жим способствует развитию не только силы, но и спортивной подготовки.

Упражнение «жим гири лежа» – эффективный метод укрепления грудных мышц. Эта техника имеет несколько вариантов выполнения и некоторые особенности. Чтобы повысить нагрузку на нижнюю часть грудных мышц и широчайшие мышцы спины, выполнять жим гири можно в мосте. Для этого спортсмену нужно приподнять корпус ногами из положения лежа, сделав упор на лопатки.

Главным результатом гиревого жима является развитие мощности мышц и функциональной силы, что позволяет справиться с повседневными нагрузками, быть сильным на протяжении длительного времени. Это упражнение оказывает позитивное влияние на общую физическую подготовку и способствует формированию гармоничной мускулатуры.

Кроме того, гиревой жим является прекрасным функциональным упражнением, которое развивает силу и стабильность корпуса. Это особенно важно для спортивных состязаний, где требуется поднятие, переноска или бросок тяжестей.

Гиревой жим также способствует улучшению реакции, концентрации и психологической устойчивости. Это связано с необходимостью сосредоточения и контроля во время выполнения упражнения, а также с необходимостью принятия решений на уровне интуиции и опыта. Таким образом, гиревой жим замечательно развивает физические и психологические качества спортсмена.

Заключение. Гиревой жим – уникальное и эффективное упражнение, которое развивает силу, выносливость, гибкость и координацию. Данное упражнение является одним из основных упражнений в тренировках силы и активно применяется в различных видах спорта и силовых дисциплинах. Главным преимуществом гиревого жима является его функциональность и комплексное воздействие на организм, а также способность развивать мощность мышц и функциональную силу. Правильное выполнение техники и регулярные тренировки позволяют достичь высоких результатов и улучшить физическую форму.

Список использованных источников:

1. Лейкин, М.Г. Биомеханические аспекты воспитания силы в процессе обучения и тренировки / М.Г. Лейкин. – Киев : Изд-во Минобразования Украины, 2001. – 152 с.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫБОРЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ

Семенчук М.Н. 3 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

Введение. В современном мире студенческий спорт играет важную роль в жизни молодежи. Несмотря на то, что сфера образования и профессиональная деятельность для студентов являются приоритетными, спортивные достижения и занятие спортом стали неотъемлемой частью их активной жизни. Современное состояние студенческого спорта свидетельствует о его растущей популярности и значимости для общества.

Содержание. Студенческий спорт предоставляет молодым людям возможность развивать физические и ментальные навыки, формировать лидерские качества, учиться работать в команде и преодолевать сложности. Играет важную роль в воспитании студентов и помогает достигать успеха не только на спортивной арене, но и в учебе, карьере и личной жизни. Благодаря студенческому спорту, студенты также находят новых друзей, создают гармоничную атмосферу и развивают чувство принадлежности к своей университетской команде [3].

Одним из наиболее важных аспектов современного развития студенческого спорта является его систематическая организация. Университеты предоставляют своим студентам возможность заниматься спортом и участвовать в соревнованиях. Создание спортивных команд и тренерских штабов, а также стимулирование студентов к активному участию в спорте, способствуют развитию спортивной культуры и повышению уровня спортивных достижений [1, с.37].

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и несформированность потребности к занятиям вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузах. В связи с этим, важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление в вузах [4].

Нельзя не обратить внимание на то, что существует прямая зависимость между финансированием и спортивными достижениями вузов. В то же время зависимости между квалификацией тренерского состава, его численностью и уровнем спортивной подготовки и численностью студентов, занимающихся в сборных командах вузов, не наблюдается.

В связи с выше изложенным, на базе БрГТУ было проведено педагогическое исследование по выявлению предпочтений занятий студентов в спортивных секциях. В эксперименте приняли участие студенты строительного факультета. Среди студентов был проведен опрос, по выявлению популярности спортивных секций.

В опросе приняли участие 30 студентов. Результат исследования показал, что самой популярной секцией является тренажёрный зал (23,3%), на 2-м месте – волейбол (20%), на 3-м – баскетбол (16,7%), на 4-м – футбол (13,3%), 5-е место разделили 2 секции – настольный теннис и бокс (6,7%), 6-е место разделили 3 секции – каратэ, армрестлинг, борьба (3,3%). (Рисунок)

Самые популярные спортивные секции
30 ответов

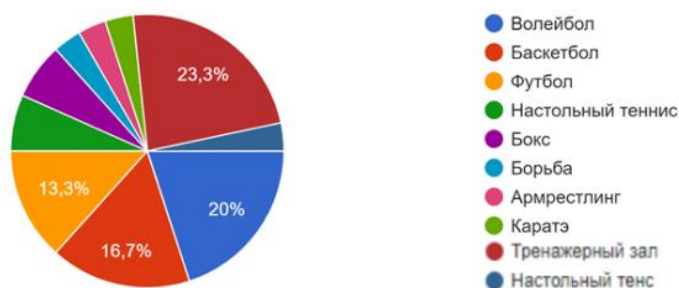


Рисунок – Популярность спортивных секций у студентов БрГТУ

Перспективы развития студенческого спорта выглядят обнадеживающе. С каждым годом все больше студентов начинают увлекаться спортом и стремятся достичь высоких результатов. Университеты открывают новые спортивные программы и предлагают стипендии для признанных талантливых спортсменов. Рост спортивного интереса среди студентов способствует развитию спортивной индустрии и привлекает инвестиции в образование, оборудование и технологии [2, с. 54].

Заключение. Современное состояние студенческого спорта свидетельствует о его значимости для молодежи и общества в целом. Эта сфера развития позволяет молодым людям развивать лидерские качества, формировать командный дух и достигать успеха. Благодаря систематической организации и использованию современных технологий, студенческий спорт имеет большие перспективы развития и сможет продолжать свое важное влияние на жизнь молодежи в будущем.

Список использованных источников

1. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37–39.
2. Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма [Текст]: сборник статей Всероссийской с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов / под ред. О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – 412 с.
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018027465>. – Дата доступа 28.10.2023.
4. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/12/07/perspektivy-razvitiya-studencheskih-sportivnyh-klubov-v> – Дата доступа 28.10.2023.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У АКЦЕНТУИРОВАННЫХ И НЕАКЦЕНТУИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Старун Е.А., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Гаврилович А.А., старший преподаватель

Введение. Проблема негативных психических состояний спортсменов представляется актуальной для современного этапа развития психологии спорта. Среди них – тревожность, которая выступает серьезной причиной целого ряда психологических трудностей спортсменов в достижении запланированного спортивного результата. Ее роль чрезвычайно велика в нарушениях деятельности, таких как делинквентность и аддиктивное поведение спортсменов [1]. Некоторый (адекватный) уровень тревожности в норме характерен большинству спортсменов и является необходимым для их оптимального приспособления к действительности. Однако наличие выраженной тревожности, как устойчивого образования, является свидетельством нарушений баланса в личности спортсмена. Она мешает нормальной тренировочной и соревновательной деятельности, полноценной реализации потенциала спортсмена.

Различные аспекты изучения эмоциональной сферы спортсменов, разработка способов управления страхом, тревогой и другими их отрицательными психическими состояниями находятся в центре внимания исследователей психологического обеспечения спортивной деятельности (Г.В. Буланова, В.В. Васильев, Г.М. Гагаева, Е.П. Ильин, А.Н. Крестовников, Р.М. Найдиффер, А.Ц. Пуни, Р. Суинн, Ю.Л. Ханин, О.А. Черникова, Б.И. Якубчик, др.).

Содержание. С целью изучения особенностей тревожности у акцентуированных и неакцентуированных спортсменов нами было организовано исследование, которое осуществлялось на базе УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Выборку составили 50 студентов-спортсменов дневной формы получения образования факультета физического воспитания и туризма (n=50). Участие в исследовании было добровольным.

Выбор методов и методик исследования обусловлен его целью и задачами. Так, для определения типа акцентуации спортсменов (первый этап исследования) была выбрана методика Г. Шмишека, К. Леонгарда – опросник, включающий 88 вопросов [2]. Для диагностики уровня тревожности (второй этап исследования) нами использовалась методика Ч.Д. Спилбергера в модификации Ю.Л. Ханина, представляющая собой опросник из 40 вопросов, включающий 2 шкалы (ситуативная тревожность и личная тревожность). Показатель ситуативной тревожности указывает на уровень реактивной тревожности, а личностной – на уровень тревожности, как устойчивой характеристики личности [2].

Несмотря на незначительные наблюдаемые внешние различия поведения участвующих в исследовании 50 спортсменов, по результатам методики Г. Шмишека, К. Леонгарда был получен довольно высокий процент респондентов с наличием акцентуаций – 20 спортсменов, что составляет 40%. Кроме того, значительная часть респондентов обнаружила тенденции к акцентуациям – 16 спортсменов (32%). Мы определили, что в исследуемой выборке наиболее часто встречаются 3 типа акцентуаций – демонстративный (7 спортсменов), застревающий (4 спортсмена) и эмотивный (9 спортсменов), а также 3 типа с тенденциями к акцентуациям – по экзальтарованному типу (8 спортсменов), гипертимному типу (3 спортсмена), циклоидному типу (5 спортсменов).

Далее исследуемую выборку мы разделили на 2 группы:

- акцентуированные,
- неакцентуированные.

На втором этапе исследования спортсмены обеих групп диагностировались на уровень тревожности с помощью методики Ч.Д. Спилбергера в модификации Ю.Л. Ханина. Обработанные результаты методики ниже представлены в таблице.

Таблица – Выраженность тревожности у акцентуированных и неакцентуированных спортсменов

Спортсмены	Уровень тревожности		
	низкий	умеренный	высокий
акцентуированные	5 (25%)	10 (50%)	5 (25%)
неакцентуированные	9 (30%)	14 (47%)	7 (23%)

Сравнив результаты, мы констатируем незначительную разницу уровня тревожности у акцентуированных и неакцентуированных спортсменов.

Результаты исследования тревожности спортсменов свидетельствуют, что акцентуация характера не оказывает решающего влияния на общий уровень тревожности, так как разница в значениях ее общего уровня у исследуемых выборок варьировала в рамках средних значений и у двух групп была незначительной.

Заключение. Исследование показало, что особенность тревожности у акцентуированных спортсменов, равно как и у неакцентуированных, состоит в том, что она зависит от личностных качеств. В целом акцентуации не существенно не сказываются на выраженности тревожности спортсмена, за исключением тревожного типа акцентуации характера.

Список использованных источников

1. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. статей / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
2. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГИБКОСТИ АКРОБАТОВ И АЭРОБИСТОВ

Старун Е. А. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Титова Л.С., старший преподаватель**

Введение. Гибкость – способность использовать возможную анатомическую подвижность в суставах и костных соединениях.

Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

В пассивных упражнениях гибкость развивается быстрее, чем в активных, амплитудных движениях.

Также гибкость можно разделить на общую и специальную. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность конкретной деятельности.

Гибкость рекомендуется развивать в детском и юношеском возрасте. Для увеличения эластичности связочного аппарата используются различные пассивные упражнения. По своему характеру упражнения на гибкость можно подразделить на три вида:

1. упражнения с использованием веса собственного тела (шпагаты);
2. упражнения с партнером, который помогает увеличить подвижность;
3. упражнения активные, при выполнении которых спортсмен, сокращая определенные мышечные группы, стремится увеличить подвижность в соответствующих суставах (резкие взмахи ногой, наклоны и т.д.).

Спортивная акробатика и аэробика спортивная, виды спорта федерации гимнастики и предъявляют схожие требования к физической подготовленности спортсменов. Однако каждый из них имеют свои особенности: акробатика – программы построены на взаимодействии спортсменов, аэробика – высокоинтенсивные сложнокоординированные упражнения.

Содержание. Цель работы – выявление особенностей подвижности суставов у студентов, занимающихся акробатикой и спортивной аэробикой.

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

Исследование проводилось в учебно-тренировочных группах по виду спорта. Исследуемые – студенты (1-4 курс, с различным уровнем спортивных достижений). Основными методами оценки гибкости служат простейшие упражнения – тесты. Приведем некоторые из них:

1. *Подвижность позвоночного столба.* Определяется упражнением «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

2. *Подвижность в плечевом суставе.* Выполняется выкрут в плечевых суставах. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкрутке: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

3. *Подвижность в тазобедренном суставе.* Выполняется разведение ног. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от одной ноги до другой. Для определения гибкости этого сустава также применяют сгибание, разгибание или отведение прямой ноги выше горизонтали. Упражнения удобно выполнять возле гимнастической стенки.

Таблица – Определение уровня гибкости

Тесты	Уровень подготовленности				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1. <i>Подвижность позвоночного столба (см.)</i>	112–104	103–96	95–80	79–72	71–64
2. <i>Подвижность в плечевом суставе (см.)</i>	120–110	109–100	99–80	79–70	69–60
3. <i>Подвижность в тазобедренном суставе (см.)</i>	147–152	142–146,9	132 – 141,9	125–131,9	118–124,9

По результатам тестирования нами определялся индивидуальный и средне групповой уровень проявления гибкости и подвижности в суставах исследуемого контингента по каждому тесту.

Так, в тесте «выкрут прямых рук назад» наибольшее количество испытуемых акробатов – 4 человека показали результаты выше среднего уровня, аэробицы – 3, 2 спортсмена имеют высокий уровень проявления гибкости и подвижности в плечевом суставе и у акробатов и у аэробиц, 2 акробата – ниже среднего, у аэробиц – 3. Результатов низкого уровня нами не отмечено.

Результаты теста «Мост» наклоном назад следующие: все испытуемые акробаты показали высокий результат, а из числа аэробиц только 1, также 2 спортсмена-аэробица имеют выше среднего уровень проявления гибкости и подвижности позвоночного столба, 5 аэробиц – средний. В то же время, результатов низкого уровня нами не отмечено.

В тесте «Разведение ног» наибольшее количество испытуемых акробатов – 5 человек показали результаты выше среднего уровня, аэробицы - 2, 6 аэробиц имеют высокий уровень проявления гибкости и подвижности в тазобедренном суставе, у акробатов - 3. В то же время, результатов низкого и среднего уровня нами не отмечено.

Заключение. Гибкость – лидирующее физическое качество в гимнастических видах спорта, однако у спортсменов-аэробиц гибкость позвоночного столба находится не на высоком уровне, что связано с требованиями правил соревнований.

ИМИДЖ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО НАБОРА В ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ

Сысоева С.Э. 3 курс магистратуры, кафедра физической культуры
(Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал)
ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»)

Научный руководитель – **Короткевич Е. Ю., доцент**

Введение. Художественная гимнастика, представляющая собой эстетическую и выразительную форму спортивного искусства, становится все более популярной в наши дни.

Одной из главных сложностей, с которой сталкиваются тренеры, является поиск и привлечение детей к занятиям художественной гимнастики. Эта спортивная дисциплина требует особой гибкости, грациозности и силы, поэтому не каждый ребенок может справиться с ее требованиями. Однако, благодаря положительному имиджу, созданному профессиональными гимнастками, дети и их родители становятся все более заинтересованными в этом виде спорта.

Цель исследования состоит в изучении роли имиджа художественной гимнастики как факторе успешного набора юных спортсменов.

Содержание. Пер Хенрик Линг, известный как «отец современной гимнастики», подчеркивал, что гимнастика не только является способом выражения мыслей и чувств через движения, но и должна быть привлекательной для глаз [1]. Эта идея нашла отклик в сердцах многих специалистов, которые изучали и публиковали свои работы по этой теме (З.Д. Вербова, К.Д. Бенюх, Д.Е. Бегак, Э.П. Аверкович, Б. Лоу, Л.А. Карпенко). Исследователи обратили внимание на то, как представление об имидже художественной гимнастики влияет на выбор детей и их родителей, определяющих выбор секции.

Ирина Винер-Усманова и Алина Кабаева, безусловно являются создателями имиджа художественной гимнастики.

Рассмотрим, что входит в имидж художественной гимнастики. Ученые, внимательно изучающие имидж спорта, пришли к выводу, что имидж гимнасток включает несколько аспектов, которые являются наиболее значимыми для привлечения детей в спортивные школы. Один из первостепенных аспектов – это эстетика движений и упражнений, которые выполняют гимнастки. Элегантность и пластичность их движений привлекают внимание детей и их родителей, восхищая своей грацией и техничностью [2].

Другой важный аспект – это успешность и достижения гимнасток на соревнованиях. Ребенок, видя результаты и титулы участниц спортивных соревнований, стремится вступить на этот путь развития, надеясь повторить их успехи.

Опыт и информированность родителей оказывают существенное влияние на формирование ее имиджа. Имидж может быть положительным или отрицательным, что зависит от множества факторов, таких как репутация тренеров, достижения секции, условия занятий и другие аспекты.

Помимо информированности, важную роль в процессе формирования имиджа играет социальное взаимодействие.

Также выяснено, что привлекательность костюмов и музыкальное сопровождение выступлений гимнасток оказывают значимое влияние на имидж этого вида спорта. Яркие краски, изысканный дизайн и искусно подобранная музыка помогают создать ассоциации со сказочным миром, что привлекает внимание детей и вызывает их желание попробовать свои силы в этом виде спорта [3].

Для достижения цели исследования был проведен анализ имиджа художественной гимнастики на основе интервью с уже занимающимися этим видом спорта и их родителями. В ходе исследования были выявлены имидж художественной гимнастики, его составляющие, влияние предыдущего опыта, качество тренировок, современные тренды и привлекательность данного вида спорта.

Результаты исследования показали, что имидж художественной гимнастики играет ключевую роль в привлечении новых участниц. Отзывы занимающихся и их родителей оказывают сильное влияние на решение выбора спорта для занятий детей. Репутация секции, качество тренировок, доступность и привлекательность процесса обучения также имеют важное значение.

Заключение. Проведенное исследование позволило лучше понять, какие аспекты имиджа гимнасток имеют наибольшую значимость в привлечении детей в спортивные школы.

Таким образом, роль имиджа художественной гимнастики среди родителей и детей является важным фактором в процессе набора в секцию. Формирование положительного имиджа требует активной работы со стороны тренеров, организации мероприятий для привлечения внимания родителей и информирования их о преимуществах данного вида спорта.

Понимание этих механизмов поможет специалистам и тренерам спортивных школ создать эффективные программы, направленные на привлечение детей в секции художественной гимнастики.

Список использованных источников

1. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт, 2015. – 120 с.
2. Карпенко, Л.А. О воспитании выразительности у занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко // Актуальные проблемы спортивной тренировки. – Л., 1976. – С.50-52
3. Терехина, Р.Н. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта // Ученые записки /Р.Н. Терехина. – СПб.: 2008, с. 98-101.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ

Фаррахова Л.Р., 4 курс, Института спорта

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия)

Научный руководитель – Заячук Т.В., канд. пед. наук, доцент

Введение. В акробатическом рок-н-ролле одной из важных сторон подготовки спортсменов является физическая подготовка. Необходимо уделять особое внимание специально-подготовительным упражнениям, скоростно-силовым качествам, упражнениям разной направленности для мышц рук и туловища, координации движений, упражнениям на формирование динамической осанки, ориентировку в пространстве для овладения в дальнейшем сложными акробатическими упражнениями [1, с.29].

Цель исследования. Определить физическую подготовленность студентов-спортсменов акробатического рок-н-ролла.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

Содержание. Исследование проводилось на базе УСК «Буревестник» г. Казань Поволжского государственного университета физической культуры спорта и туризма совместно кафедрой теории и методики гимнастики со студентами-спортсменами акробатического рок-н-ролла.

Определена физическая подготовленность студентов-спортсменов акробатического рок-н-ролла.

Таблица 1 – Результаты тестирования физической подготовки партнеров контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Группа	Вис на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «угол» (раз)	Удержание туловища и ног в положении «лодочка» (сек)	Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (раз)
Экспериментальная группа	$18 \pm 0,24$	$10,1 \pm 0,44$	$12 \pm 1,6$
Контрольная группа	$18 \pm 0,37$	$10 \pm 0,34$	$11,75 \pm 1,26$
P (уровень значимости)	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$
t	1,34	0,18	0,24
t критическое	2,23	2,23	2,23

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовки партнерш контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Группа	Удержание корпуса и ног в положении «лодочка» (сек)	Удержание ног в положении «угол» (сек)	Вис на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «угол» (раз)
Экспериментальная группа	17,2 ± 0,58	10,72 ± 0,44	13 ± 0,37
Контрольная группа	17,1 ± 0,58	10,08 ± 0,44	12 ± 0,24
P (уровень значимости)	>0,05	>0,05	>0,05
t	0,73	1,03	1,79
t критическое	2,23	2,23	2,23

Результаты тестирования показали, что спортсменам не хватает физической подготовленности и согласно критериям оценки федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта находится на низком уровне.

Заключение. В ходе педагогического эксперимента у студентов-спортсменов определена физическая подготовленность, которая оказалась низкая, что и послужила для нас выводом о возникающих трудностях при выполнении в дальнейшем полу акробатических элементов. В дальнейшем мы предполагаем, включить учебно-тренировочный процесс средства повышения физической подготовленности отдельно для партнеров и партнерш, которые будут способствовать выполнению различных полу акробатических элементов.

Список использованных источников

1. Быстрова, Т.Н. Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Т.Н. Быстрова. – Москва: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. – 286 с.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ ИГРОКОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ИГРЕ

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

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

Введение. В последние годы игры стали неотъемлемой частью жизни многих людей. Некоторые игроки играют для развлечения, другие – для того, чтобы стать лучшими в своей игре. Однако, в игровом сообществе часто возникают конфликты, связанные с агрессивным поведением игроков. Специалисты рассматривают спортивные соревнования как конфликтную

ситуацию, в которой преимущество достигается, в том числе с применением агрессивного поведения, которое не нарушает правила соревнований

Содержание. Агрессивность в играх проявляется по-разному. Некоторые игроки выражают ее в виде оскорблений и угроз, другие – в форме физической агрессии. Но как это влияет на результативность в игре?

Исследования показывают, что агрессивное поведение игроков может негативно сказаться на результативности команды. Во-первых, агрессивные игроки часто не способны работать в команде. Они могут играть только на своей половине поля или игнорировать инструкции тренера. Это может привести к тому, что команда не сможет достичь поставленных целей.

Во-вторых, агрессивные игроки часто теряют контроль над своим поведением. Они могут начать играть хуже, чем обычно, или даже совершать ошибки, которые могут стоить команде победы. Также они могут получить красную карточку или быть исключены из игры за нарушение правил.

В-третьих, агрессивные игроки могут повлиять на психологическое состояние других участников команды. Они могут вызвать недоверие и раздражение у своих товарищей по команде, что может привести к конфликтам и спаду настроения.

Согласно определению Краева Ю.В., кандидата психологических наук, агрессивность- это особое свойство личности, которое проявляется в готовности решения конфликтных ситуации с помощью агрессивных действий. Важно разделять понятия агрессии и агрессивности: ни за всякими агрессивными действиями спортсмена действительно стоит агрессивность личности; и,аналогично, агрессивность человека не всегда проявляется в явно агрессивных действиях. Агрессивность – это свойство личности, которое выражается в готовности к агрессии. Значит, агрессия есть опреде-ленные действия, несущие ущерб другому объекту (другому человеку, живому существу или неодушевленным предметам) или самому себе, а агрессивность- это потенциальная готовность к подобного рода действиям, которая обуславливает восприятие и интерпретацию условий деятельности или жизнедеятельности соответствующим образом [3, с.298].

Проанализировав данные футбольного матча «Динамо-Брест» – «Энергетик-БГУ» было отмечено, что наиболее результативными оказались игроки со средним уровнем агрессивности и средней степенью адаптированности. Эта категория игроков рассматривалась наиболее подробно. Среди них был проанализирован уровень физической агрессии ее влияние на результат. Были сделаны следующие выводы: игроки со средним уровнем физической агрессии показали большую результативность в игре, и меньшее количество удалений, по сравнению с игроками, имеющих высокий и низкий уровни агрессивности. Игроки с высоким уровнем физической агрессии имели наибольшее количество штрафных минут за матч, но тем не менее, показали результат по количеству заброшенных шайб выше, чем игроки с низким уровнем агрессии. Высокий уровень агрессии не дает значительных преимуществ в игре и не повышает результативность в матчах, так же, как и спортсменам с низким

уровнем агрессии. Игроки с низким уровнем агрессивности в игре не показывают значительных результатов, но в значительной степени тоже склонны получать удаления.

Заключение. Таким образом, агрессивное поведение игроков может оказать серьезное влияние на результативность команды в игре. Однако, это не означает, что агрессивные игроки не могут быть успешными в игре. Если они смогут контролировать свою агрессию и работать в команде, то они смогут достичь высоких результатов.

Список использованных источников

1. Байкова Н. Преодоление агрессии в спорте/ Н.И. Байкова //Проблемы современной науки и образования. – 2017. – 84 с.
2. Краев Ю. Проявление агрессии в спорте/ Ю.В. Краев, А.А. Мерзликин// Московский экономический журнал. – 2018. – №4. – 499 с.
3. Макаров Ю. Дефиниция понятия “игровая агрессия” в соревновательной деятельности спортсменов игроков/ Ю. М. Макаров, Н.В. Луткова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №3. – 301 с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РУКАХ ИГРАЮЩЕГО

Шаповалова У.В., 3 курс, Институт филологии

(Липецкий государственный педагогический университет

имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – **Чаплыгина Е.В.**, старший преподаватель

Введение. Ни для кого не секрет, что спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. Он не только укрепляет здоровье, но и воспитывает лидера в человеке, способствует социальной интеграции и даже академическому успеху. Названные качества определённо необходимы студенту.[2]

Наше и соседние государства проводят социальную политику повышения интереса к спорту. Это достижения кинематографа, выделение бюджетных средств на развитие спортивной инфраструктуры, создание команд и чемпионатов на разных уровнях. Не только политическая сфера жизни доказывает актуальность темы. Дстойная борьба за победу, сила воли и выносливость, которые гордо демонстрируют русские и белорусские спортсмены, мотивируют людей всех возрастов проявить должный интерес к спорту.[1]

Следовательно, занятия физической культурой действительно важны для студента. Более того, государство и достижения спортсменов мотивируют граждан заниматься спортом. Но есть ли место студенческому спорту? Какие его ждут перспективы? Какого его сегодняшнее состояние? На поставленные вопросы мы бы хотели ответить на примере нашей страны, Российской Федерации.

Содержание. Многие учебные заведения осознают важность спорта для студентов и стремятся обеспечить им возможности для занятий и участия в соревнованиях. Заведения выделяют бюджетные средства на развитие спортивной инфраструктуры, создание команд и организацию тренировок.[1]

Одной из перспектив развития студенческого спорта является интеграция с академической сферой. Все больше учебных заведений начинают включать спортивные элементы в учебные программы, предлагая студентам спортивные дисциплины в качестве курсов выбора.

Другой перспективой развития студенческого спорта является укрепление его связи с профессиональными спортивными организациями. Многие университеты и колледжи устанавливают партнерские отношения с клубами и федерациями, чтобы предоставить своим студентам возможность работать с профессионалами и получать опыт тренировок и соревнований на более высоком уровне.

Прекрасным примером является СХЛ (студенческая хоккейная лига). Неважно, играл абитуриент в МХК, занимался хоккеем любительски, или никогда не пробовал себя в этой сфере, он имеет шанс испытать себя в этом виде спорта. Молодому человеку нужно выбрать лигу, основываясь на территориальных соображениях (МСХЛ, ВСХЛ, ЧСХЛ и т. д) и команду за которую будет играть ("Дипломаты" МГИМО, "МГУ", "Сенатор" РАНХИГС и т. д). Университеты при финансовой поддержке государства организуют турниры и матчи как на региональном уровне ("Кубок поколения", "World cup of college hockey"), так и на международном уровне ("Student hockey eurochallenge"). Какие перспективы у игроков СХЛ? Помимо совмещения академической и спортивной деятельности, на каждого игрока составляется статистика по межуниверситетским матчам и чемпионатам других уровней, что даёт возможность стать участником трансфера, попасть в ВХЛ и продолжить карьеру. Студент не хочет в ВХЛ и желает остаться при университете? Многие игроки остаются в спорте, в качестве тренера при СХЛ.[3]

И третья, немаловажная перспектива строится на финансировании Министерства просвещения РФ студенческой инфраструктуры спортивных объектов. В 2020 году в ЛГПУ им. Петра Петровича Семёнова-Тян-Шанского торжественно открылся гимнастический зал, площадью 430 квадратных метров. Гимнастический ковёр, брусья разной высоты, перекладины, яма с поролоновыми кубами, отвечающее стандартам освещение - немаловажный вклад в развитие студенческой гимнастики.[4] Нельзя не упомянуть активное функционирование водного комплекса в Липецком Государственном Техническом Университете. 6 дорожек, 25 метров длины, постоянное измерение уровня хлора и водорода - не просто бассейн в липецком университете, это символ развития водного спорта и любви к плаванию у студентов "политеха".[5]

Выводы. Как мы выяснили, спорт важен для всех возрастов, но для студентов он просто необходим. Государство, его социальный и экономический курс проводят актуальную политику по поднятию интереса и любви к спорту среди студентов. Ввод спортивных элементов в учебную программу,

сотрудничество с профессиональными спортивными организациями, развитие инфраструктуры создают все условия для занятий спортом в любительском и профессиональном направлении. Популярность, активность и регулярность занятий спортом зависит лишь от желания и силы воли студентов. Студенческий спорт в руках играющего, плавающего и занимающегося!

Список использованных источников

1. Чаплыгина, Е. В. Спорт как воплощение искусства / Е.В. Чаплыгина, Д.В. Маштак. // Проблемы художественно-эстетического образования и воспитания в контексте социокультурных вызовов, Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк. – 2021. – С. 299-304.
2. Роль физической культуры в жизни студента (<https://novainfo.ru/article/17286?ysclid=lougd53wg5869241148>)
3. Официальный сайт СХЛ (<https://shlru.ru/?ysclid=louge7sm10217105073>)
4. <https://shlru.ru/?ysclid=louge7sm10217105073>
5. <https://stu.lipetsk.ru/struct/management/rectorat/provos/sub/usk/objects/moskovskaya-30/main-pool.html>

КИЛИАН МБАППЕ В ФИНАНСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ СЕЗОНОВ 2021/22 И 2022/23 ГОДОВ

Шевеленков Н.В., 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Люкевич В.П.**, канд. филос. наук, доцент

Введение. Килиан Мбаппе родился 20 декабря 1998 года в пригороде Парижа. С определением его национальности по происхождению имеются некоторые сложности, т.к. отец футболиста является выходцем из Камеруна, а у матери арабские корни, ранее её предки переселились эмигрировали из Алжира. Он является игроком команды “Пари Сен-Жермен”, а также защищает цвета сборной Франции. Мбаппе считается одним из лучших игроков планеты и в возрасте 20 лет успел стать чемпионом мира по футболу [2].

Содержание. Профессиональная карьера Киллиана Мбаппе фактически началась в 2015 году, когда он попал в сферу интересов клуба Монако, за который в том же сезоне в возрасте 16 лет сыграл свой первый матч. Через год он был арендован «Пари Сен-Жерменом» с условием обязательного выкупа за 180 миллионов евро через сезон, что сделало его самым дорогим игроком моложе 20 лет в мире. В дебютном сезоне в составе парижского клуба он выиграл три главные трофеи внутренних соревнований, а именно чемпионат и Кубок страны, а также Кубок лиги. В 2018 году по версии аналитической компании CIES Football Observatory его признали самым дорогим игроком в мире, причём трансферная стоимость была оценена в 216,5 миллиона евро [3].

На сегодняшний день Килиан Мбаппе характеризуется как один самых одарённых и популярных футболистов в мире. Он уже заработал более 216 млн. евро и его рыночная стоимость продолжает расти. Кроме того такие известные компании, как Nike и Oakley рассматривают его в качестве значительного актива для потребностей своей коммерческой деятельности. Для самого богатого французского футбольного клуба Лиги 1, а именно Пари Сен-Жермен, он является влиятельным лицом в сфере принятия решений относительно спортивных директоров, тренеров и игроков в основном составе.

Контракт нападающего Килиана Мбаппе с клубом Пари Сен-Жермен оценивается как самое крупное в истории французского спорта, а вполне возможно и мирового в области футбола, если только его не превзойдут заинтересованные лица из числа арабских шейхов. За три года ему могут выплатить более 630 миллионов евро [3].

По информации ряда источников, заработная плата 23-летнего форварда составляет 72 млн евро в год. Несколько ранее до продления контракта с «ПСЖ» он получал гораздо меньше, а именно 32 млн. евро в год. Также Мбаппе имеет возможность получить бонус в размере 180 млн. евро тремя равными частями. Кроме того, футболисту положены выплаты за верность клубу в размере 70 млн. за первый год и ещё 80 млн. игроку положено по окончании следующего сезона, и далее 90 млн. при условии, что он останется в команде до 2025 года.

Профиль заработных выплат К.Мбаппе выглядит следующим образом: – 72 млн. евро в год брутто-зарплата по контракту плюс 60 млн. евро в виде бонусов, по итогу 132 млн. евро, из них еженедельно футболист получает 2,538.462 евро, что складывается из 1,384.615 евро как базовой суммы и 1,153.846 евро в качестве бонуса [1]. Время от времени в средствах массовой информации активно обсуждаются варианты перехода Мбаппе в другой клуб. Такая ситуация обоюдно интересна как для самого спортсмена, так и для клуба. С одной стороны, футболист может вступать в переговоры с руководством в связи пролонгацией контракта и потенциальным его увеличением, а с другой стороны, клуб имеет возможность получить за него высокие откупные, тем более, что футболист находится на пике своей карьеры в самом расцвете сил.

Заключение. Потенциал Килиана Мбаппе оценивается очень высоко. Например, главный тренер французского “ПСЖ” Кристоф Галтье охарактеризовал нападающего как претендента на звание лучшего форварда мира: “Является ли Килиан Мбаппе лучшим игроком в мире после того, как забил 200-й гол за “ПСЖ”? Он только что установил новый рекорд. Да, мы помним об Эдинсоне Кавани, но Мбаппе побьёт этот рекорд, и, несомненно, станет лучшим нападающим в мире. Он быстро бегает, и вообще всё делает быстро, и умеет проявлять себя в важных матчах” [4].

Профессиональный спорт в современном мире является неотделимым атрибутом человеческой жизненной деятельности. В его структуру вольно или невольно включены сотни миллионов людей. Деятельность на данном уровне давно вышла за пределы праздного времяпрепровождения. Соревнования лучших спортсменов мира стали объектом пристального внимания широких

социальных слоёв, поэтому нет ничего удивительного в том, что футбольные звёзды получают баснословные по меркам обыкновенных обывателей заработные платы. Личность Килиана Мбаппе как раз и составляет тот актив, который делает спорт, - футбол в том числе, - привлекательным для сотен миллионов людей.

Список использованных источников

1. Kylian Mbappé Salary Profile [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.capology.com/player/kylian-mbappe-36149/>. – Дата доступа : 08.11.2023.
2. Kylian Mbappé [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. – Дата доступа : 08.11.2023.
3. Контракт ПСЖ с Мбаппе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://matchtv.ru/football/matchtvnews_NI1707465_Kontrakt_PSh_s_Mbappe_samyj_krupnyj_v_istorii_sporta_francuz_mozhet_zarabotat_boleje_630 mln_SMI. – Дата доступа : 08.11.2023.
4. Тренер «ПСЖ»: Килиан Мбаппе, несомненно, станет лучшим нападающим в мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.championat.com/football/news-5012211-trener-pszh-kilian-mbappe-nesomnenno-stanet-luchshim-napadayuschim-v-mire.html>. – Дата доступа : 08.11.2023.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ, ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Якубовская Д.Н. 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

Введение. Спорт высших достижений представляет собой деятельность, направленную на достижение максимально возможных результатов (с точки зрения физиологии человека) в каком-либо виде спорта. Высшие достижения в этой деятельности имеют не только личное значение, но и становятся общенациональным достоянием [1].

Систематические занятия физической культурой способствуют увеличению долголетия человека, снижению уровня травматизма и заболеваемости, сплочению семьи, формированию здорового морально-психологического состояния. Увеличение продолжительности жизни населения и снижение смертности, в свою очередь, являются одними из главных целей сферы здравоохранения в Республике Беларусь.

Содержание. В начале работы была изучена научная литература и информация интернет-сайтов по проблеме исследования. В ходе исследования было проведено анкетирование студентов 3–4 курсов (юноши и девушки 19–22 лет) учреждения образования «Брестский государственный технический

университет» на тему социальной значимости спорта высших достижений, его проблем и особенностей развития.

Проанализировав ответы на вопросы анкеты мы получили следующие результаты. 78% опрошенных отметили спорт как единственную деятельность, которой присуще качество объединять людей различных возрастов, социальных групп, политических взглядов и вероисповеданий. Следует отметить тот факт, что победы спортсменов на соревнованиях различного уровня способствуют росту в обществе чувства патриотизма, укреплению морального духа населения и гордости за страну, область, город и коллектив, так ответили 82% студентов.

Спортсмены своим примером стимулируют людей заменить бесцельное времяпровождение на укрепление своего здоровья, показывают, что при усердной работе и соблюдении дисциплины можно достичь желаемого результата. Спорт высших достижений является средством развития международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Спортсмены получают не только любовь и восхищение болельщиков, но и престижные государственные и международные награды [1].

Характерными особенностями развития спорта высших достижений являются [2]:

- интегрированность между государствами. В настоящее время подготовка высококвалифицированных спортсменов осуществляется повсеместно, при этом все более ярко выражена миграция из страны в страну как ведущих, так и молодых перспективных атлетов и тренеров;

- профессионализация спорта. При достижении высоких результатов спортсмены отдают ведущее место в жизни спорту, который становится главным источником их материального благосостояния;

- высокая коммерциализация спорта высших достижений обеспечивает привлечение финансовых ресурсов крупных фирм и компаний в развитие спортивной инфраструктуры и оказание спонсорской помощи;

- отмечается постоянный рост государственной поддержки, государство оказывает спортивным организациям финансовую, правовую и социальную помощь по различным вопросам;

- в различных элементах спортивной подготовки используются современные научные технологии;

- невероятно высокий уровень специальной подготовленности высококвалифицированных спортсменов и рост спортивных достижений постоянно повышают требования к качеству, стабильности и надежности технико-тактического мастерства и, самое главное, психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

В качестве проблем спорта высших достижений респонденты отметили, что профессиональным спортом могут заниматься только абсолютно здоровые люди, потому что испытываемые физические нагрузки иногда достигают предельных величин, воспринимаемых человеческим организмом. Также, многие родители хотят видеть своих детей чемпионами: с ранних лет в графике

юных спортсменов присутствуют систематические многочасовые тренировки и как следствие – отсутствие радостей детства. В дальнейшем это может негативно повлиять на их психоэмоциональное состояние и отношение к жизни. Немаловажными проблемами спорта высших достижений являются: предвзятое отношение судей, договорные матчи, допинг и актуальные сегодня политические события. Профессиональный спорт требует силы духа, силы воли, собранности.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в современном мире спорт высших достижений – это социальное явление, которое характеризует культуру общества, его материальные и духовные ценности. Успехи в спорте не только формируют мнение о стране на международной арене, но и вызывают чувство патриотизма и гордости у ее граждан. Выдающиеся спортсмены вызывают любовь и восхищение болельщиков, являются примером здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Спорт высших достижений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infocenter.nlb.by/sport-i-turizm/belarus-sportivnaya/sport-vyshshikh-dostizheniy>. – Дата доступа: 10.10.2023.
2. Баранов, В.А., Лубышева, Л.И. Спорт высших достижений: социологический анализ миссии и потенциала спорта / В. А. Баранов, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 3–5.

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE LEVEL OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS' PREPAREDNESS

Shen Shenyang Zhen, 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Education and Tourism (A.S. Pushkin BrSU)

Supervisor – **T.S. Demchuk**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Introduction. The system of sports training includes a number of important components: planning, organization and construction of the training process, as well as management [1]. Today one of the promising directions of modernization of the system of sports training, according to many authors [2, 3] is the improvement of the system of training process management on the basis of objectivization of knowledge about the structure of competitive activity, functional and physical fitness of athletes, taking into account the general laws of formation of sportsmanship in the chosen sport.

Pedagogical control in the management system of athletes' training is considered by many specialists as a means of providing information about the most important aspects of the training process to assess its effectiveness [2, 3]. The effectiveness of the training process is largely due to the use of reliable means and methods of complex control, which allows to cover various aspects of the athlete's preparation

When organizing pedagogical control, specialists solve the problems of choosing a test that best characterizes the testing property or quality and evaluating the results of its performance. In this regard, in recent years, much attention has been paid to the

substantiation of tests for assessing individual qualities and aspects of young athletes' fitness. Currently, a sufficient number of works devoted to the issues of control and diagnostics of functional and physical capabilities of basketball players have been published.

In this regard, it is relevant to study the foreign experience of using means and methods of control to determine the level of young basketball players' fitness.

Content. In China, the following tests are used to determine the potential ability of young basketball players:

- jump up. The candidate must run to determine and height of the jump, one hand touching a tall object with a fixed scale to record the absolute height. There are no restrictions on the running distance and the method of walking and jumping. Each candidate is given only two attempts from which the best result will be selected.

- ring toss. Five throwing points are set up on a single line (at a 0 degree angle on both sides of the court, at a 45 degree angle on both sides and on the single top of the front), five balls are placed on each point, twenty-five balls in total. Candidates must start the throw from the first throwing point or the fifth throwing point, counterclockwise or clockwise. The candidate throws five balls at each point in turn. The time limit for the conduct is one minute. Candidates must throw and kick the ball outside the single line. No feet may step on the line, the throw will not count and no points will be awarded. Each candidate is given two attempts from which the best score will be chosen.

- dribbling with multiple changes of direction around a closed court.

- real game.

Each control test has its own scoring criteria, the sum of points for all tests allows you to determine the level of preparedness of a young basketball player (excellent, good, average, bad).

Conclusions. The use of the above proposed test standards will allow coaches to determine the actual level of preparedness of a young basketball player and correlate it with the level of preparedness according to the criteria proposed in our sports school programs. Also according to the results of the proposed tests it is possible to determine the rate of growth of the studied indicators, features of manifestation of the studied characteristics; to evaluate the correctness of the choice of means and methods of sports training of young boxers.

Analysis of foreign experience of using means and methods of control to determine the level of young basketball players' preparedness allows us to test this technology in the center of Olympic reserve "Victoria" in Brest and present the results of the study in subsequent publications.

The list of sources which were used:

1. Fedorov, A. I. Integrated control and management in sport: theoretical and methodological aspects : textbook / A. I. Fedorov. – Chelyabinsk : UralGAFK, ChGNOC Ural Branch of the Russian Academy of Sciences, 2003. – 80 c.
2. Balandin, V. I. Forecasting in sport / V. I. Balandin, Y. M. Bludov, V. A. Plokhienko. – Moscow : Physical Culture and Sport, 1986. – 192 c.

3. Balsevich, V. K. Organization of continuous control of motor functions of the athlete's organism / V. K. Balsevich, A. I. Pyanzin // Theory and practice of physical culture. – 2004. – № 5. – С. 32-38.

COMPLEX CONTROL AS AN ELEMENT OF MANAGEMENT IN SPORTS TRAINING OF YOUNG BOXERS

Xu Haichao 2nd year, Master's student of the Faculty of Physical Education and Tourism (A.S. Pushkin BrSU).

Supervisor – **T.S. Demchuk, candidate of pedagogical sciences, associate professor**

Introduction. The system of sports training includes, along with planning, organization and construction of the training process, one more of the important components – management. Today, one of the promising directions of improving the system of sports training, according to many authors, is to improve the system of training process management on the basis of objectivization of knowledge about the structure of competitive activity, functional and physical fitness of athletes, taking into account the general laws of formation of sportsmanship in the chosen sport.

Management of training process in the most general sense is defined by the change of the controlled object state in accordance with some given criterion of its functioning efficiency.

According to V.M. Zatsiorsky, the purpose of management in sports training is to improve the physical condition, in particular, to increase the physical fitness of young boxers. The quality of management of athletes' training is largely due to the timely correction of the content and orientation of the training process on the basis of objective control of their fitness.

In the practice of sports for a comprehensive assessment of sports training of an athlete, special control tests - tests that determine various aspects of athletes' preparedness are used.

The aim of the study is to determine the level of sports training of young boxers according to the evaluation system in China.

Methods and organization of the study. The study of the level of physical, technical and tactical preparation of athletes-students of the training group of the 2nd year of training was held on the basis of "SDYUSHOR №1 of Brest". The testing was conducted among young boxers in May 2023. The age of the examinees was 14-15 years old (boys). The total number of respondents was 5 people. Methods of research – testing, methods of mathematical statistics.

Content. In boxing, the following battery of tests is used in China to assess the integral qualities that determine the efficiency of performance of the main components of competitive activity: running 800 m, jumping rope, combinations of punches and fighting. Each performance is assigned points according to specific numerical tables.

Results and their discussion. The evaluation of the results of testing the athletic fitness of young boxers is carried out in accordance with the assessment of physique (body mass), which is presented in Table 1.

Table 1 - Body weight indices of young boxers.

Participant number	1	2	3	4	5
The weight	58	60	57	90	66
Weighting coefficient	1	1	1	1.2	1

The data characterizing the indicators of sports preparation of young boxers are presented in Table 2.

Table 2 - Indicators of sports training of young boxers.

№	800 m		Jumping rope		A combination of blows		Fight		Total amount	level
	Result	Points	Result	Points	Result	Points	Result	Points		
1	2.42	14.6	400	11.5	80	20	3min.	35	81.1	excellent
2	2.40	15.2	500	16.5	74	19.2	3min.	38	88.9	excellent
3	3.04	10.4	450	14	67	16	3min.	32	72.4	average
4	3.13	10.32	285	5.7	61	16.8	3min.	30	62.82	average
5	3.23	6.6	374	10.2	61	14.4	3min.	32	63.2	average

The complex assessment of sports training of young athletes is determined by the sum of points for each indicator, and according to the translation table the level of sports training is revealed, where 80-100 points - the level of "excellent"; 60-80 points - the level of "average" and 60-0 points - "unsatisfactory" level.

Thus, the results allow us to state that 40% of young boxers showed the level of excellent and 60% of athletes average level.

Conclusion. An important link in the process of sports training of young boxers is the organization and implementation of complex control, including the assessment and analysis of the state of physical, technical and tactical training of athletes. The system of complex control, used in China, allows us to determine the level of athletic fitness of young boxers and on the basis of the results for each of the aspects of sports training to make appropriate adjustments in the educational and training process.

The list of sources which were used:

1. Zatsiorsky, M.V. Physical qualities of an athlete : basics of theory and methods of education / V.M. Zatsiorsky. – 4th ed. – M.: Sport, 2019 – p. 200.
2. Zhang Li. The significance and improvement measures of physical fitness test in colleges and universities / Li Zhang. – New Campus: Jingchu University of Science and Technology. – 2017. – Issue 4.

СЕКЦИЯ 3

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ГИРОСКУТЕР: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ?

Баглай А.В. 2 курс, филологический факультет

(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. На сегодняшний день существует множество способов провести своё личное время. Кто-то выбирает выйти на прогулку, почитать книгу или вовсе посидеть в телефоне, а кто-то предпочитает более активный образ жизни и использует для этого велосипед, коньки, ролики, самокат. Но сейчас мы обратим внимание на транспортное средство «нового поколения» которое является таким же экологически чистым, как велосипед или самокат.

Гироскутер (англ. GyroScooter) – это уличное электрическое транспортное средство, которое сделано в форме двух соединённых поперечных площадок для ступней, с колёсами по бокам и электродвигателем внутри. В результате чего он может передвигаться по дорогам. В некоторых источниках упоминается об опасности гироскутера, поскольку дети и подростки часто получали различные травмы, в том числе и переломы. В связи с этим они были запрещены в некоторых городах. Но у какого из представителей «нового поколения» такого не было?

Данный представитель имеет очень необыкновенную задумку, давайте рассмотрим строение, все преимущества и недостатки данной модели.

Мы рассмотрим интернет источники, в которых содержится информация об гироскутере и сделаем вывод на основе полученных материалов.

Содержание. Для начала хотелось бы обратиться к истории создания гироскутеров. На данный момент, существует несколько версий двухколесного транспортного средства, согласно которому, авторство на изобретение принадлежит Шейну Чену компании Solowheen или Дэвиду Пирсу из компании Chic Robotic. Но, даже с этим многие исследователи не могут согласиться и склонны к тому, что одним из первых, кто придумал гироскутер был американский изобретатель. Человек, известный как Дин Кеймен, родился в 1951 году в США. Кеймен учился сначала в школе, и уже в там делал свои первые успехи связанные с техникой, потом он поступил в Вустерский политехнический институт, но несмотря на то, что он был очень талантлив, его он так и не закончил, а предпочел заняться своими собственными разработками. Немного позже он основал свою первую компанию DEKA Research, а уже в 1989 году он открывает свою фирму по проектированию новых технологий FIRST. В настоящее время создатель гироскутера возглавляет фирму, которая занимается производством гироскопического транспортного средства. Первый гироскутер появился на рынке примерно в 2014 году.

Управление гироскутером осуществляется с помощью баланса, система гироскопических датчиков позволяет платформе гироскутера удерживать параллельное земле положение. Кажется, что гироскутер становится продолжением ног человека. Возможно, вам покажется, что управлять гироскутером быстро и легко, но это не так. Для управления этим чудом техники потребуются силы и навыки, гироскутер очень чутко реагирует на положение тела человека, в зависимости от этого он способен изменять скорость и поворачиваться. Самое важное - поймать равновесие: если нам надо поехать вперед - наклонить свой корпус вперед, а вот если нам нужно остановиться - наклонить свой корпус назад.

Перейдем к самому главному вопросу и проведем статистику на филологическом факультете.

Гироскутер все-таки является вредной или полезной вещью?

Чтобы ответить на тот вопрос, нам надо для начала изучить все плюсы и минусы этой «современной игрушки». Ведь некоторые считают, что люди совсем расслабились, обленились. А некоторые – наоборот, что это что-то новое, интересное.

Перейдем непосредственно к плюсам:

- Напряжение всех групп мышц
- Экологически чистый вид транспорта
- Многие используют как полноценное средство передвижения
- Экономия времени
- Удобства управления
- Компактный
- Встроенная колонка
- Доступная стоимость
- Практичность
- Незначительный вес

А вот теперь перейдем уже к минусам этого вида транспорта:

- Травмы полученные при катании
- Может сесть аккумулятор в пути
- Чувствительность к низким температурам – зимой кататься нельзя

Как мы видим, плюсов гораздо больше чем минусов.

Проведя опрос на филологическом факультете о использовании гироскутеров статистика получилась такая: 25% считают, что вещь бесполезна, и не стоит внимания, не денег. А 75% считают, что вещь весьма полезна в современном мире.

Как и в любом виде активного отдыха, при катании на гироскутере рекомендуется использовать защиту: коленей, локтей, головы и т.п., что особенно важно при агрессивном катании.

Заключение. В современном мире этот транспорт набирает обороты, и как мне кажется не зря. Удобство, качество, практичность – вот его положительные стороны. Гироскутер – отличный способ провести свой день впечатляюще.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ в ВУЗЕ

Бонда Р.Д. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Вирковская Н.А., старший преподаватель**

Введение. Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Однако не всегда содержание обучения, по этому предмету, находится в соответствии с современной теорией плавания. Непрерывно совершенствуются формы и методы преподавания, систематизируются упражнения в плавании, изучается техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов ведущих пловцов планеты. Плавание, как одна из дисциплин учебного плана, призвана формировать у студентов факультете физического воспитания в I-V семестрах специальные знания, двигательные умения и навыки, необходимые им в профессиональной деятельности [1]. Тематический план занятий для студентов позволит определить последовательность изучаемых способов плавания и установить оптимальную продолжительность изучения элементов каждого способа плавания. Большое значение для дальнейшего расширения возможностей применения средств плавания, в практике работы со студентами, имеет оптимизация преподавания этой дисциплины. Так, например, включение в учебный процесс новых технологий проведения занятий.

Содержание. Для занятий различными водными видами спорта требуются разные по размерам (длине, ширине, глубине) и оборудованию ванны. Так же для обучения плаванию взрослых людей и проведения занятий со студентами используются бассейны, так называемого «смешанного» типа (имеющие мелкую и глубокую) часть. Стандартным оборудованием являются: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др. Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты.

В эксперименте определялась успешность внедрения учебных программ с использованием последовательного, параллельного и одновременного изучения способов плавания под влиянием избирательного, комплексного и интегрального воздействия учебно-тренировочного процесса. Используя критерии дифференцированной оценки, в своей работе, преподаватели смогут «увидеть» степень значимости ошибок своих студентов, а в разделе обучение технике спортивных способов плавания, подобрать упражнения, корректирующие данную ошибку. Тематический план занятий для студентов позволит определить последовательность изучаемых способов плавания и установить оптимальную продолжительность изучения элементов каждого способа.

Оценка усвоения теоретического и практического учебного материала проводится по выполнению установленных в программе контрольных

требований и нормативов при условии регулярного посещения занятий. При относительно большом количестве посещений занятий и разной системе обучения выявилось:

Последовательное изучение студентами спортивных способов плавания более эффективно в достижении ими итоговых результатов на дистанциях 100м в/с, 400м в/с. Эффективность параллельного изучения способов плавания выражена менее предпочтительно, особенно на дистанциях 50м в/с, 400м в/с.

Анализ результатов плавательной подготовленности у студентов выявил, что на 1 году обучения происходят наибольшие сдвиги в улучшении итоговых результатов по сравнению с исходными на дистанции 100м в/с. Н 2 году обучения наблюдается незначительное изменение большинства исследуемых показателей, использующих разные системы обучения плаванию. Следует отметить стабилизацию большинства исследуемых параметров у студентов на 3 году изучения плавания. Однако, применяя последовательное и параллельное освоение способов плавания, имелись более высокие итоговые результаты, чем при одновременном изучении способов.

Выводы. Все это еще раз подтверждает более предпочтительное использование последовательного и параллельного изучения спортивных способов плавания, чем их одновременного освоения, что может обеспечить более высокий уровень достижения результатов плавательной подготовленности среди студентов вуза [1].

Список использованных источников

1. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник/ И.Л. Гончар.– Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.– 65 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дзабиева М.И., магистрант 2 курса кафедры физической культуры

(Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОАУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»,

Научный руководитель – **Терницкая С.В.**, канд. пед. наук, доцент

Введение Статистика заболеваний молодых людей в возрасте 15-18 лет неуклонно растет, всего 3-5 % школьников старших классов можно назвать абсолютно здоровыми. Наиболее распространены патологиями являются заболевания ОДА (около 80 %), психические расстройства (около 70%), снижение способностей органов зрения (50–60%). Основным фактором возникновения этих групп заболеваний является дефицит двигательной активности у современных молодых людей. Внедрение инновационных технологий и новых методов в построении занятий по физкультуре призвано усилить заинтересованность юношей и девушек в физическом развитии и, как следствие, улучшить их физическое и психологическое самочувствие.

Содержание В ходе информатизации высшего профессионального образования в учебном процессе применяются различные инновационные программно-педагогические средства.

Использование ИКТ в педагогической практике Использование информационно-компьютерных технологий в сфере образования ставит перед собой следующие задачи:

- средство контроля усвоения учебного материала, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся (тесты для самоконтроля);
- развитие у студентов системного мышления, совершенствование индивидуальных талантов;
- закрепление полученных навыков и умений;
- эффективное решение проблемы нехватки аудиторных часов для усвоения теории предмета (презентации, видео/аудио материалы);
- организация обучения для лиц, не присутствующих на уроках физкультуры по состоянию здоровья (подготовка теоретических демонстрационных материалов);
- объяснение техники выполнения нового упражнения или освоения основы двигательных действий (подача мяча в теннисе, пережат в художественной гимнастике).

Использование цифровых технологий в обучении развивает любознательность, сообразительность, мышление; усиливает мотивацию, развивает познавательные способности студентов; повышает эмоциональную удовлетворенность.

Влияние музыки на эмоциональное состояние в процессе тренировки Физические упражнения способствуют улучшению не только физического, но и психологического здоровья, поэтому использование на занятиях музыкального сопровождения имеет огромную роль.

Музыка является катализатором настроения, способствует необходимому эмоциональному фону занимающихся. Для педагога музыка – один из инструментов организации тренировки (протокол Табата, смена блоков упражнений, стретчинг и пр.). Любые звуки, их последовательность и ритмичность оказывают существенное влияние на физиологические процессы организма. Так, при восприятии музыки происходят изменения в центральной нервной системе, изменение скорости кровообращения в коре головного мозга. Ритмический рисунок оказывает воздействие на сердцебиение и артериальное давление (увеличивается\уменьшение пульса зависит от симпатической и парасимпатической нервных систем – первая «разгоняет» ритм, вторая его тормозит). Гендер вокала влияет на уровень сахара в крови и выработку гормонов, а медленная спокойная музыка способствует расслаблению мышц. Методически грамотный подбор преподавателем музыкального жанра помогает повысить качество тренировки (урока), а так же способен решить многие педагогические задачи физического, психического и эстетического характера.

Применение фитнес-программ Технологии фитнеса совершенствуются каждый год. Появляются новые, видоизменяются и прогрессируют существующие. Фитнес – это методика оздоровления организма, направленная на улучшение состояния здоровья и физической формы. Сейчас разработано множество программ по занятиям фитнесом, благодаря этому им могут заниматься лица любого возраста и физической подготовленности. В идеале было бы создать такие условия, чтобы каждый молодой человек смог выбрать направление фитнеса по своему предпочтению. Тогда мотивация посещения уроков физической культуры в образовательных учреждениях существо бы повысилась.

Заключение Сфера физической культуры и спорта насчитывает множество методик, способных удовлетворить различные потребности человека в двигательной активности, оздоровлении организма и улучшения психического состояния. Традиционные методы преподавания отходят на второй план, уступая место внедрению инновационных технологий в программу преподавания физической культуре.

Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России»/ В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. –2002. – № 3. – С. 2.
2. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. –2001. – № 1. – С. 10.
3. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации //Теор. и практ. физ. культ., 1997, №11, с. 59-62.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Коваль А.Д. 4 курс, факультет иностранных языков

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В последние годы среди обучающихся намечается тенденция роста хронических заболеваний, таких как нарушение остроты зрения, патология опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы. По этой причине приоритетными задачами образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Валеологизация системы образования предполагает, что каждый урок должен содержать в себе оздоровительный эффект, препятствовать развитию переутомления, способствовать поддержанию общей учебной работоспособности организма, снятию утомления с различных групп мышц. При организации уроков с учетом

здоровьесберегающих технологий необходимо чередование видов деятельности: интеллектуальной, эмоциональной, двигательной.

Содержание. Иностраный язык относится к группе наиболее трудных для учащихся предметов, требует значительного напряжения высшей нервной деятельности, а это приводит к сильному утомлению и снижению активности и внимания. Статическая нагрузка, необходимая для удержания тела в определенном положении во время занятий, достаточно трудна для подвижного детского организма. Разнообразные методические приемы значительно повышают работоспособность обучающихся, ведь они вовлекают в работу не утомленные участки коры головного мозга. Очень полезно на каждом уроке включать физкультминутки, динамические паузы, релаксации.

Физкультминутки можно классифицировать следующим образом: физкультминутки для глаз, физкультминутки для рук и кистей рук, физкультминутки для ног, общая разминка.

Физкультминутка для глаз направлена на расслабление глазных мышц. Основная задача – это развитие речевого аппарата, творческой активности, снятие напряжения и усталости глаз. Учащиеся произносят вслух строки из стихов, двигают глазными яблоками по и против часовой стрелки. Каждое упражнение помогает расслабить глазные мышцы, повысить циркуляцию крови в глазах, снять эмоциональное напряжение, поднять настроение, повысить работоспособность. Кроме того, заучивание и разыгрывание стихов способствует развитию памяти. Завершить упражнения можно частым морганием на протяжении 10-15 секунд.

Two little eyes to look around.

Two little ears to hear each sound.

One little nose to smell what's sweet.

One little mouth that likes to eat.

Для каждого возрастного этапа следует подбирать определенные разминки. Для младшего школьного возраста больше подойдут анимационные стихотворные физкультминутки, для старших – можно использовать стихи, шутки, анекдоты, скороговорки, но все должны связаны с английским языком. Тем самым, можно не только закрепить пройденный материал по лексике и грамматике, а также расширить словарный запас.

В начальных классах можно проводить физкультминутки 2 раза за урок: после первых 15 минут урока и после 35 минут.

I can see, I can see, two legs across the sea.

I can see, I can see, two arms across the sea.

I can see, I can see, ten toes across the sea.

I can see, I can see, ten fingers across the sea.

I can see, I can see, one head across the sea.

Oh, no! It's pirate! Help!

Для развития общей моторики можно использовать физкультминутки с движением рук и кистей рук.

Hands up, hands down, hands on hips.

Sit down, stand up, hands to sides.
Bend left, bend right, hands on hips.
One, two, three – hop! One, two, three – stop!

Для снятия эмоционального напряжения очень эффективно применение игровых технологий, так как игра развивает навыки общения, отрабатывается лексический материал, развивается концентрация внимания и двигательные навыки.

Boys hands up! Boys hand down!
Boys and girls turn around!
Girls hands up! Girls hands down!
Girls and boys turn around!

Хоровое проговаривание языкового материала должно быть неотъемлемой частью физкультминуток. Во время их проведения учитель должен знать некоторые психологические и методические приемы. Нужно помнить, что громкое произношение рифмовок, песен и стихотворений раздражает учащихся и заглушает чёткость произношения, и наоборот – монотонная, тихая речь утомляет их. Поэтому тексты следует произносить четко, но негромко.

Заключение. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс обеспечивает обучающихся высоким уровнем здоровья, необходимыми знаниями, умениями и навыками для ведения здорового образа жизни, воспитывает культуру безопасной жизнедеятельности, повышает мотивацию к занятиям спортом.

Список используемых источников

1. Савельева, Ю.В. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в начальной школе / Ю.В. Савельева // Молодой ученый. – 2016. – № 8.4 – С. 34-37.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.

ТАНЦЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ

Колесникова А.А., 3 курс, социально-педагогический факультет
(Московская государственная академия физической культуры)
Научный руководитель – **Корж Т.В.**, старший преподаватель

Введение. Танцы сопровождают человека на различных этапах его жизненного пути, приобретая самые разные формы: от ритуальных обрядов до сценического искусства, от торжественных балов до полей сражений. Таким образом, танец является одним из главных способов самовыражения человечества. Зародившись в глубокой древности, танец рос и развивался вместе с человеком. В первобытном обществе были танцы, изображавшие трудовые

процессы, танцы магического характера, ритуальные, воинственные. В них человек обращался к силам природы.

Цель работы: охарактеризовать теоретико-методологические основы повышения уровня физической подготовленности студентов средствами танцевальных фитнес-технологий с элементами народных танцев.

Методы исследования: аналитический обзор литературных источников по проблеме исследования, анкетирование, опрос.

Содержание. Мы живем в непростое время, когда особенно актуален вопрос сохранения национального культурного наследия, ведь это способствует воспитанию в обществе патриотизма и национального духа. Наша страна в последние годы всё больше подвержена натиску со стороны других стран, что значительно отражается на жизни людей. Главное в этой сложной политической, экономической обстановке, затягивающей нашу страну в напряжённые межнациональные условия, суметь сохранить бесценное, богатейшее национальное культурное наследие.

XIX век предоставил человеку большую свободу в выборе своего жизненного пути, и даже на чисто духовном уровне. Танцы этой эпохи характеризуются романтической порывистостью, тяготением душевной неволей, устремлением к более высоким идеалам, характерным для настроения народа. Главенствующим становится вальс как способ раскрепощения от условностей. Торжественные балы раньше сопровождалась обязательными танцами, такими как мазурка и котильон, полька и полонез. Большая часть танцев сохранилась до наших времен, претерпев некоторые изменения.

Хореография в жизни современного человека занимает достойное место. Значительное количество людей отдаёт предпочтение различным танцевальным технологиям: от народных и бальных, до танцев молодежных субкультур. Благодаря своей популярности танец был и остается одним из фитнес-трендов, выбор танца зависит от предпочтений человека. Мы можем увидеть в танцевальной студии или на танцевальном вечере рядом с молодежью людей среднего и даже зрелого возраста, чувствующих себя свободно и раскованно. Усиливает интерес к данным фитнес направлениям популяризация программ на телевидении, таких как «танцы со звездами», «танцы», программы активного долголетия.

Используя системный подход к совершенствованию физической подготовленности молодежи, необходимо также проводить постоянную психологическую подготовку в сочетании с пропагандой нравственных ценностей занятий физической культурой не только для поддержания работоспособности уровне, но и для укрепления здоровья в целом анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что большинство авторов используют такие танцевальные фитнес-технологии, как боди-балет, зумба, джаз-аэробика, которые способствуют повышению развитию физических качеств, такие как гибкости, выносливости. А такие как интуитивный танец, восточные танцы, социальный танец повышают уровень психоэмоционального состояния.

Боди-балет- комплекс тренировок, основанный на классических балетных упражнениях и дополненный элементами из йоги и пилатеса.

Интуитивный танец - вид арт-терапии, в которой через движения передаются музыка. Это самовыражение, направление потока и энергии через танец и музыку. Развивая тело и разум, интуитивные танцы способны раскрыть внутренний потенциал.

Zumba-это танцевальная фитнес-программа, в основе которой заложены популярные латиноамериканские ритмы. Данное танцевальное направление соединяет как спортивные тренировки под музыку, так и стремление вести здоровый образ жизни.

Социальный танец –это вид танцевального направления, которым может заниматься любой человек без зависимости возраста и статуса не для достижения и званий, а для себя, общения и удовольствия. Отличительной чертой социальных танцев является, умение танцевать с разными партнерами.

Восточные танцы(belly-dance)-танец, основанный на восточной культуре, для него характерна ритмичность движений, глобальное воздействие на весь мышечный аппарат.

Народный танец – вид народного танцевального творчества, созданный этносом, распространённый в быту, отражающий этнические особенности жизни и деятельности, которые проявляются в характере танца, координации движений, в музыкально-ритмической структуре танца, манере его исполнения. Судьба русского народного танца, как и его создателя – народа, сложна и многогранна, порой драматична.

Неотъемлемой частью русско-народных танцев является хоровод, он характеризует круг в честь ярилы, древнего бога солнца. История хоровода начинается с языческих времен. Со временем ритуалы начали отходить на второй план. А хоровод превратился в главное составляющее русско-народного танца. Сейчас он символизирует объединение, существуют различные виды хороводов, держась за руки, за плечи, используются на летних лагерных свечках, на соревнованиях перед стартом или после для поддержки или же для тимбилдинга.

Такие танцы, как березка с использованием хоровода, калинка и казачок, отличаются высокой интенсивностью, поэтому их можно смело использовать в фитнес-программах.

Чтобы сохранить культуру нашей страны, необходимо обратить внимание на развитие народного танца в каждом городе, ведь народный танец- одна из древнейших форм народного творчества, неразрывно связанная с жизнедеятельностью человека. Он имеет большое значение для каждого народа и служит средством передачи, сохранением и распространением традиций и обычаев каждого народа

Нами был проведен опрос студенческой молодежи возрастом 18-22(г.) Для выявления отношения к танцам, было опрошено 40 студентов разных видов спорта и тех, кто не занимается спортом.

Заключение. Согласно опросу, занимались ли вы когда-либо танцами, показало, что количество занимающихся в детстве и людей, которые занимались равное, а в нынешнее время мало, значит люди перестают заниматься танцами в моменты взросления.

Анализ научно-методической литературы, просмотр видеозаписей мастер-классов и посещение занятий ведущих специалистов в сфере фитнеса, позволили установить: для оптимизации объема двигательной активности, повышения функциональных резервов организма и нормализации психоэмоционального состояния студенческой молодежи большинство авторов предлагают применять различные классы аэробики и танцевальные технологии различной направленности.

По данным опроса и анкетирования студентов академии, выявлено, что большинство студентов положительно относится к танцам. Из них 39% воспринимают танцевальные технологии как рекреационные занятия для нормализации психоэмоционального состояния; 22% как способу повышения функционального состояния организма в процессе занятий фитнесом; 22% из них оценивают танцевальные технологии как способ проявления своей личности через различные субкультуры; 17% опрошенных воспринимают танцы как спорт и способ достижения спортивных результатов.

Кроме того, народный танец имеет большое значение для каждой нации и служит средством передачи, сохранения и распространения культурных традиций и обычаев каждого народа. Элементы различных народных танцев могут служить средством коррекции функционального состояния занимающихся.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ДЖАМПИНГА

Костюк А.А., 4 курс, строительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – **Грудовик Т.Н.**, преподаватель

Введение. Рассмотрим захватывающий вид активности, который называется "джампинг". Джампинг, иногда называемый прыжками с оборудованием, представляет собой экстремальный вид активности, который требует смелости, навыков и, безусловно, предосторожности. Этот вид спорта и развлечения пользуется все более широкой популярностью. В данной работе мы рассмотрим различные разновидности и обсудим, почему джампинг так привлекателен для многих людей.

Содержание. Джампинг – это захватывающий и динамичный спорт, который предоставляет людям возможность пережить невероятные эмоции и преодолеть собственные страхи. Этот вид активности подходит как для людей, ищущих адреналиновый заряд, так и для тех, кто желает насладиться красотой природы. Вне зависимости от мотивации, джампинг предоставляет непередаваемые впечатления и стимулирует развитие физических и психологических навыков.

Существуют следующие разновидности джампинга:

– *базовый прыжок (Base Jumping)*. Это одна из самых экстремальных разновидностей джампинга, включающая прыжки с небольших платформ, горных уступов или других низких объектов. Участники используют специализированные парашюты для моментального раскрытия;

– *прыжки с трамплина*. Этот вид джампинга проводится с высоких башен или трамплинов. Соревнования по прыжкам с трамплина долгое время были популярными и стали олимпийским видом спорта;

– *прыжки с вертолета*. Участники прыгают из вертолетов с парашютами или другими подходящими средствами. Эта разновидность джампинга позволяет исследовать недоступные места и наслаждаться неповторимыми видами с высоты;

– *банджи-джампинг*. Этот вид джампинга включает в себя прыжки с помощью эластичной веревки (банджи) с высоких мостов или других платформ;

– *скайдайвинг*. Это прыжки с самолетов, обычно с парашютом, но также с возможностью акробатических трюков в воздухе.

Джампинг, как вид активности, может приносить ряд пользы для здоровья. Вот некоторые из основных пользы, которые он может предоставить:

– укрепление мышц и улучшение физической формы. Прыжки и физическая активность, связанная с джампингом, способствуют развитию и укреплению мышц, особенно ягодичных, бедер и ног. Это также способствует улучшению общей физической формы и выносливости;

– улучшение координации и равновесия. Джампинг требует точности и хорошей координации движений, что способствует улучшению координации и равновесия;

– укрепление костей. Умеренные нагрузки, связанные с прыжками, способствуют укреплению костей и уменьшению риска остеопороза;

– аэробная тренировка. Джампинг также может быть интенсивным физическим упражнением, предоставляющим аэробную тренировку, которая улучшает сердечнососудистое здоровье, способствует снижению давления и уровня холестерина;

– укрепление мышц и гибкость. Джампинг вовлекает различные группы мышц в работу, что способствует укреплению мышц, увеличению массы тела и улучшению гибкости;

– снятие стресса и улучшение эмоционального благополучия. Во время джампинга организм вырабатывает эндорфины, естественные антидепрессанты, которые помогают снимать стресс и улучшают настроение. Это может быть особенно полезно для людей, страдающих от тревожности и депрессии;

– развитие самодисциплины и концентрации. Участие в джампинге требует строгой самодисциплины и концентрации, что может быть полезно для развития умственных навыков;

– социальные аспекты. Джампинг может быть отличной возможностью для социализации и построения новых дружеских отношений. Люди с общим интересом к экстремальным видам активности могут находить общий язык.

Однако стоит отметить, что джампинг также имеет определенные риски, особенно в случае неправильного оборудования, неправильной подготовки и непоследовательного соблюдения правил безопасности. Важно профессиональное обучение, правильная подготовка, следование правил безопасности и использование специализированного оборудования.

Если у вас есть какие-либо медицинские проблемы или ограничения по здоровью, всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом занятий джампингом или другими экстремальными видами спорта.

Заключение. Джампинг – это не только спортивное событие, но и увлекательное приключение, способное покорить сердца тех, кто ищет адреналин и сильные эмоции. Этот вид активности, с его разнообразными разновидностями, предоставляет непередаваемые впечатления и стимулирует развитие физических и психологических навыков. Для тех, кто еще не осмелился попробовать джампинг, это может стать захватывающим вызовом, который поможет расширить горизонты и погрузиться в мир экстремальных ощущений. Смелость и предосторожность – ключевые аспекты в мире джампинга, и они позволяют участникам наслаждаться его прелестью.

Список использованных источников

1. Рубаненко, Е.П. Медицинское обеспечение фитнеса / Е.П. Рубаненко, А.В. Буторина // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 1.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 432 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК РАЗУЧИВАНИЯ СТЕП-ПРОГРАММ

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

Научный руководитель – **Титова Л.С., старший преподаватель**

Введение. Сегодня в фитнесе существует множество различных программ тренировок, которые называются «групповыми программами» и включают в себя упражнения, разные по содержанию, назначению, использованию оборудования и устройств, но одинаковые по аэробному режиму и по групповому управлению тренировкой под музыку. Помимо множества видов аэробики, которые применяются в физическом воспитании, наиболее популярна: степ-аэробика. Ни один из реквизитов не достиг такой популярности, как платформа для степ-аэробики (с регулируемой высотой: 15, 20 или 25 см), для которой характерны подъемы, спуски и пересечения боковых линий с различными шагами, связанными с интересными блоками, выполняемыми под музыку.

Степ-аэробика подходит для всех практикующих, независимо от пола, возраста и физического состояния. Она характеризуется постепенным

повышением уровня функциональных способностей, формированием и укреплением мышц с помощью менее требовательной и сложной хореографии, что является одной из причин, почему степ-аэробика так популярна. Это интенсивная фитнес-тренировка, в которой используются движения, основанные на большом количестве повторений.

Содержание. Хореографические комбинации (восьмерки) составляют и разучивают так же, как и в классической аэробике, независимо от того, в каком стилистическом решении создается комбинация: аэробно-спортивном (главным образом на хореографии классической аэробики, которая лежит в основе степ-хореографии) или танцевально-аэробном (с элементами латиноамериканских, русских и других танцев). Однако платформа диктует и некоторую специфику: во-первых, в организации занятий, так как в степ-аэробике занимающиеся в большей степени, чем в классической аэробике, привязаны к своим рабочим местам, и, во-вторых – в отношении методов повышения интенсивности.

Цель работы – проанализировать методики изучения танцевальных программ для степ-аэробики.

В эксперименте принимали участие три группы студентов второго курса факультета физического воспитания и туризма. Была разработана разминочная танцевальная программа на ступеньках с использованием различных базовых движений ног с добавлением работы рук, разнообразных положений платформы вдоль и поперек туловища, подходы к платформе были выполнены в различных направлениях. Основная задача занимающихся – выполнить комплекс без ошибок и остановок. В каждой группе была использована разная методика разучивания степ-программы.

Музыка, как правило, подбирается в двудольном размере с чередованием сильной и слабой долей, так как под нее могут выполняться упражнения на 2, 4 и 8 счетов. На счетах 1, 3, 5, 7 – приходятся сильные доли, а на четные счета – слабые. В соответствии с этим различные акценты в движении имеют определенный ритм и хлопки, щелчки, взмахи руками и т.п. должны приходиться на сильную долю.

«Восьмерка» (спортивный термин – соединение аэробных движений (САД)) – это соединение телодвижений, выполняемых последовательно в положении стоя в течение четырех музыкальных тактов.

Специалисты выделяют следующие методы разучивания САД:

– метод прибавления – каждое разученное движение (или комбинация) прибавляется к предыдущему движению (или комбинации);

– линейный метод – вначале многократно повторяется тот или иной элемент ногами (например, приставной шаг), затем, продолжая выполнять его, добавляют движение руками, усложняют за счет изменения направления, темпа и т.д.);

– метод «зиг-заг» – соединение комбинации из различных элементов, поэтому он применяется в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения;

– метод «от головы до хвоста» – соединения всегда составляется из двух

упражнений (в начале выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «Б», вновь возвращаемся к упражнению «А» и соединяем его с упражнением «Б»). Разучивается новое движение «В». Затем следует тренировка соединения «Б-В» (упражнение «А» не повторяется)).

При разучивании комбинаций подавались команды о переходе от одного движения к другому заранее. Разучивание поворотов или сложных движений руками чередовали с простыми движениями.

После месяца изучения программы (по 2 раза в неделю), группа у которой на занятии был использован метод «от головы до хвоста» выполняла степ-программу без ошибок и остановок. Наиболее сложно разучивание последовательности движений наблюдалось в группе с применением линейного метода, но следует отметить, что качество движений было на высоком уровне. В третьей группе объединили сразу два метода разучивания (прибавления и «зиг-заг») и при проведении контрольного среза, занимающиеся выполняли часть комплекса без ошибок, но для выполнения всей программы без остановок, требовалась подсказка преподавателя.

Заключение. Аэробные программы на степ-платформе, являются отличным средством воспитания не только координационных способностей, но и выносливости. Основная задача педагога правильно подобрать, не только упражнения, но методику разучивания комбинаций, следует учитывать уровень подготовленности занимающихся и цель тренировочного занятия.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Леоненко Н.С. 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Мойсейчик Э.А.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. В данной статье говорится о внедрении и использовании инновационных технологий в области физической культуры и спорта, как способа повышения интереса к здоровому образу жизни среди молодежи.

Инновационные технологии, здоровый образ жизни, программное обеспечение, дистанционное занятие, симуляторы.

В современном мире, где технологии играют все более значимую роль во всех сферах жизни, образование также не остается в стороне. Инновационные технологии активно внедряются в учебный процесс, включая и область физической культуры, при этом результаты занятий с использованием таких технологий соответствуют образовательным стандартам. Это позволяет сделать обучение более интересным, эффективным и доступным для всех студентов.

Цель исследования – научно обосновать использование современных информационных технологий в физическом воспитании студентов.

Содержание. На сегодняшний момент благодаря возрастающему социальному значению занятий физической культурой и спортом, возникла

необходимость использования на уроках физической культуры инновационных технологий. «Модернизация образования в сфере физической культуры студентов возможна только при своевременном обеспечении студентов необходимой информацией, направленной на удовлетворение их информационных потребностей и интересов, на повышение знаний и умений» [2]. «Технология в широком смысле – это организация сбалансированной по организационным, материальным, информационным и кадровым ресурсам, эффективно развивающейся системы физической культуры, отвечающей современным запросам студенческой молодежи. Она охватывает всю совокупность процессов формирования высоких физических кондиций студентов, с помощью которых реализуется целостность обучения и спортивной тренировки, регулирующих операционный состав двигательной деятельности студентов, ее структуру и развитие.

Говоря о технологии, внимание акцентировано на гарантированном конечном результате при выполнении определенного набора действий. Однако одна и та же технология в руках разных исполнителей может каждый раз выглядеть по-иному: здесь неизбежно присутствие личностной компоненты мастера, особенностей контингента учащихся, их общего настроения и психологического климата в коллективе. Результаты, достигнутые разными педагогами, использующими одну и ту же технологию, будут различными, однако близкими к некоему среднему индексу, характеризующему рассматриваемую технологию» [1].

На современном этапе существует множество технологических внедрений в образовательный процесс по физической культуре, которые способствуют популяризации здорового образа жизни среди молодежи и повышению эффективности развития человеческого организма:

1. Использование специализированных приложений и программного обеспечения. Данная инновация нашла применение в учебном процессе по физической культуре, так как с помощью таких приложений студенты могут получить доступ к различным тренировочным программам, видеоурокам, трекерам физической активности и другим полезным материалам. Это позволяет им самостоятельно планировать и контролировать свою физическую активность, а также получать обратную связь и рекомендации от тренеров или преподавателей.

2. Виртуальные тренировки и симуляторы. С их помощью студенты могут погрузиться в виртуальное окружение и выполнять различные упражнения и тренировки. Это позволяет им получить более реалистичный опыт и развить навыки безопасного и эффективного выполнения упражнений. Также виртуальные тренировки могут быть полезны для студентов с ограниченными возможностями или травмами, так как они могут выполнять упражнения без физической нагрузки на свое тело. Дистанционные занятия и онлайн-курсы. С помощью видеоконференций и специализированных платформ студенты могут принимать участие в занятиях, не выходя из дома или даже другой страны. Это особенно полезно для студентов, которые не могут посещать занятия по каким-либо причинам, например, из-за занятости или удаленного местоположения.

Также дистанционные занятия позволяют студентам получить доступ к лучшим специалистам и тренерам в области физической культуры, которые могут находиться в других городах или странах. Инновационные технологии в учебном процессе по физической культуре имеют множество преимуществ и отличительных характеристик от классических систем образования:

1. «Ориентация инноваций направлена не на сам процесс преподаваний, а на конечный результат, который дает определенный набор методов преподавания;

2. Целью внедрения инновационных технологий является не накопление обучающимся знаний, а умение их применять в практической деятельности;

3. Отличие инновационных технологий заключается в способе получения знаний в образовательном процессе — это деятельностный подход. Данное отличие неразрывно связано с предыдущим, так как ребенок при использовании инновационных технологий получает знания не из-за запоминания определенных правил и норм, а в процессе достижения интересующей его цели урока;

4. Данные технологии создают условия для осуществления деятельности детей по достижению знаний. Но при этом сами знания (в теоретическом аспекте) не предстают основополагающей целью занятий, поскольку на первом месте стоит организация учебного пространства, которая работает как образовательная среда для формирования знаний учащихся;

5. Инновационные технологии меняют суть взаимоотношений учителя и ученика на уроке. Учитель предстает как организатор всего воспитательного пространства, он некий консультант, эксперт. Большая роль отводится и организации урока, его подготовке – подготовка является краеугольным камнем в организации таких уроков» [3].

Заключение. Инновационные технологии играют все более важную роль в учебном процессе по физической культуре. Использование специализированных приложений, виртуальных тренировок и дистанционных занятий делает образование более интересным, эффективным и доступным для всех студентов. Однако, необходимо учитывать, что технологии должны быть использованы с умом и в сочетании с традиционными методами обучения. Технологии не должны полностью заменять физическую активность и личное присутствие в учебном процессе. Они должны быть использованы как дополнительный инструмент для улучшения образования.

Список использованных источников

1. Инновационные технологии в физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015007871>. – Дата доступа: 22.10.2023.

2. Информационное обеспечение подготовки студентов в области физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://core.ac.uk/download/pdf/197369023.pdf&ved=2ahUKEwjX8in84mCAxVOK2>

oFHahVASMqFnoECC4QAQ&usg=AOvVaw0ceTrB5C_eUrF2a617e8XL. –
Дата доступа: 22.10.2023.

3. Инновационные технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scilead.ru/article/3451-innovatsionnie-tekhnologii-na-urokakh-fiziche>. – Дата доступа: 22.10.2023.

ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ РАЗБОРА УПРАЖНЕНИЙ

Михновец К.В., Анисифорова П.А. 3 курс факультет иностранных языков
(БрГУ им.Пушкина)

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

Введение. Физическая культура является важной частью образования, поскольку она способствует развитию физических качеств, здоровья и социальных навыков учащихся, но не все учащиеся осознают ценность данного предмета. Ведь для многих студентов занятия физической культуры – это просто время, потраченное впустую. Как правило, студентов не удовлетворяет постановка занятия. Все предложенные задания кажутся для них скучными и однообразными. Но, почему бы не шагнуть вперед в ногу со временем? Благодаря современным технологиям можно легко исправить ситуацию, поскольку они позволяют создавать более интерактивные и индивидуализированные уроки, что способствует более эффективному обучению. Действительно, если внедрить различные технологии в процесс обучения, результат проявится моментально. Так какие же технологии можно внедрить в процесс обучения?

Содержание. Начнем с того, что очень много уроков, лайфхаков ходит в сети с различными упражнениями на разные группы мышц. Ребята очень часто пользуются ими, пересылают в группы, показывают близким. Проблема заключается в том, что 90% не знают правильной техники и не всегда могут достичь хорошего и желаемого результата. Одним из способов инновационных программ является способ разбора правильной техники. Необходимо будет создать группу в популярных и удобных для всех мессенджерах, где не только будет общение, но и виртуальная подготовка, как для ребят, так и для педагога. Вместо вечных вопросов у педагога: “А чем их занять, и что им будет интересно?”, легче спросить у них самих. В качестве домашнего задания, которое будет легкодоступным, можно прислать популярные упражнения, которыми студенты будут пользоваться и которые будут приносить им удовольствие. В конце, методом голосования выбрать видео-ролик, который педагог посмотрит и разберет на уроке. И ребятам полезно, и педагогу хорошо. Никакого напряжения, а только удовольствие и любовь к своему делу с двух сторон! Вторым непростым, но интересным способом является создание своего собственного приложения. Студенты, совместно с преподавателем могут включить туда различные функции и возможности, чтобы сделать его полезным

для пользователей. Особенно это приложение будет полезным для любителей спорта, так как приложение будет содержать в себе:

1. Упражнения и программы тренировок. Необходимо будет разработать программы тренировок для разных уровней подготовки и фитнес – целей.

2. Персональные планы тренировок. Предоставит возможность создавать персонализированные планы тренировок в соответствии с целями.

3. Трекинг физической активности. Включить функцию отслеживания занятий спортом.

4. Аналитика и прогресс. Добавить функцию для отслеживания прогресса пользователей, включая статистику выполнения упражнений и тренировочные результаты.

5. Сообщество и мотивация. Создать возможность для пользователей общаться друг с другом, делиться своими фотографиями, мотивировать друг друга и участвовать в совместных вызовах.

Преимущество данного приложения еще в том, что обладатели смарт-часов смогут подключиться к данному приложению и отслеживать статистику на самих часах, не заходя в приложение.

Заключение. Таким образом, современные технологии, безусловно, значительно обогащают учебный процесс и способствуют развитию здоровья и физических навыков учащихся. Если внедрять современные технологии в учебный процесс, правда, чем скорее, тем лучше, это поднимет мотивацию у студентов и сделает занятия по физической культуре наиболее продуктивными и запоминающимися.

Список использованных источников

1. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

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

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

Введение. Оценка состояния здоровья человека достаточно сложный процесс, так как здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и уровень физических (двигательных) качеств и функциональных возможностей отдельных систем организма, особенности физического развития и др. В процессе физической подготовки студентов для оценки уровня индивидуального здоровья важно использовать интегральные критерии. К таким критериям относится показатель «биологический возраст». Он характеризуется совокупностью обменных, функциональных, регуляторных, адаптационных

возможностей организма. Функциональное состояние организма считают нормальным при соответствии биологического и календарного возраста. Превышение биологического возраста над календарным свидетельствует о снижении уровня здоровья.

Отставания от паспортного возраста у детей и подростков является признаками ретардации, замедления развития и низкой иммунологической резистентности, а опережение его указывает на акселерацию. У взрослых отставание биологического возраста от паспортного служит показателем хорошей жизнеспособности и количества здоровья, а опережение его, напротив, говорит о низком уровне здоровья.

Содержание. В нашей работе для определения индивидуального здоровья 35 студентов 2 курса факультета иностранных языков, занимающихся в основной и подготовительной медицинской группе, использовали расчетную формулу биологического возраста по методике Войтенко, используя набор тестов. В ходе работы измерялась масса тела (МТ) обследуемого, определялось артериальное давление. Разница систолического (АДС) и диастолического (АДД) давления равна величине пульсового давления (АДП). Статическая балансировка (СБ) определялась при стоянии испытуемого на левой ноге с закрытыми глазами, руки опущены вдоль туловища. Статическая балансировка является показателем опорно-двигательного аппарата, координации движений и психологической стойкости. Считается, что продолжительность СБ коррелирует с жизненной емкостью легких, величиной задержки дыхания, силой мышц кисти, антропометрическими показателями. Низкий показатель времени статической балансировки служит сигналом когнитивных нарушений (инсульты, инфаркты, деменция и т.д.). Субъективная оценка здоровья (СОЗ) проводилась с помощью анкеты, которая включала 29 вопросов. Индекс самооценки здоровья вычисляется суммой ответов «да» и «нет». При идеальном здоровье индекс будет равен нулю. Формула для расчета биологического возраста для женщин: $BV = 1,46 + 0,42ADP + 0,25MT + 0,7COZ - 0,14CB$

С помощью приведенной формулы высчитывается величина биологического возраста для каждого испытуемого. Вычислив индекс, можно узнать, на сколько лет обследуемый опережает своих сверстников по выраженности старения или отстает от них. Проведенное исследование показало признаки преждевременного старения у большинства студенток. Выявлено, что у 58% студентов биологический возраст составляет «30-35 лет», что существенно превышает паспортный возраст. В 36% случаях биологический возраст приближается к реальному паспортному возрасту и составляет «20-23 года».

Заключение. Проведенное исследование показало тенденцию ухудшения качества жизни подрастающего поколения и ставит задачу сохранения и укрепления здоровья молодежи, как стратегическую.

Список используемых источников

1. Мандриков, В.Б. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения: Учебно-методическое пособие / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2006. – 48 с

ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Попов А.В., магистрант 2 курса факультета физического воспитания
(МГУ имени А.А. Кулешова)

Научный руководитель – **Кучерова А.В.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Прохождение службы в органах внутренних дел Республики Беларусь (далее – ОВД), являющихся военизированной организацией, предъявляет особые требования к физической подготовленности сотрудников.

Успешное выполнение задач, возлагаемых на ОВД законодательными актами Республики Беларусь, достигается систематическими занятиями по физической подготовке со всеми категориями сотрудников и гражданского персонала.

Целенаправленная работа по формированию у сотрудников необходимых двигательных умений и навыков, проводится в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП).

В зависимости от специфики выполняемых задач, возложенных на подразделение ОВД, занимаемой должности сотрудника, количество часов занятий по ППФП различается, но, как правило, не превышает трех часов в неделю (за исключением подразделений милиции особого назначения).

Указанного для ППФП времени может быть достаточно для поддержания достигнутого уровня физической подготовленности при высокой интенсивности проводимых занятий, организованности и личной ответственности сотрудников ОВД.

Таким образом, выработка и апробирование методик, направленных на развитие уровня физической подготовленности сотрудников ОВД являются актуальными.

В рамках написания магистерской диссертации, автором была выдвинута гипотеза об возможной эффективности упражнений гиревого спорта (далее – ГС) для применения в рамках ППФП сотрудников ОВД и развития необходимых физических качеств.

Содержание. Анализ литературных источников по применению упражнений ГС, отдельных упражнений с гирями различного веса [1, 2, 3], позволил предположить, что широкое применение упражнений ГС в ППФП сотрудников ОВД может быть эффективным.

С целью проверки выдвинутой гипотезы автором было спланировано и проведено педагогическое исследование.

Методология исследования. Для достижения поставленной цели использовался эмпирический метод исследования – педагогический эксперимент, статистический анализ полученных результатов. Количество участников исследования составило 24 сотрудника ОВД, проходящих службу в управлении внутренних дел Могилевского областного исполнительного комитета (далее – УВД) (18 мужчин в возрасте от 22 до 24 лет и 6 мужчин в возрасте от 25 до 27 лет). Сотрудники были распределены на контрольную и экспериментальную группы. Эксперимент проводился в течение трех месяцев (с 17 июля по 20 октября 2023 года).

Сотрудники, включенные в контрольную группу, занимались в рамках ППФП и самостоятельных занятиях без использования упражнений с гириями.

Сотрудники, включенные в экспериментальную группу в каждом занятии использовали упражнения ГС, отдельные упражнения с гириями различного веса.

В ходе всего педагогического эксперимента занятия по ППФП носили комплексный характер и были направлены на развитие нескольких физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость).

Занятия по ППФП проводились под руководством сотрудников центра подготовки личного состава УВД трижды в неделю. Продолжительность каждого занятия – 60 минут. В основной части каждого занятия сотрудники экспериментальной группы выполняли упражнения, представленные в таблице:

№ п/п	Упражнение	Вес гири, кг	Дозировка	Отдых между подходами, мин
1	Махи одной гирей до уровня груди, удерживая гирию двумя руками	16, 24, 32	3 подхода по 20 повторений	1-2
2	Толчок одной гири с груди и фиксацией в верхнем положении не менее 2-х секунд	16, 24, 32	3 подхода по 20 повторений (каждой рукой)	1-2
3	Толчок двух гирь от груди и фиксацией в верхнем положении не менее 2-х секунд	16, 24	от 15 до 60 повторений в одном подходе	2-3
4	Рывок гири со сменой рук каждую минуту	16, 24	12 минут	–

17 июля 2023 года (первый этап) все сотрудники, привлеченные к участию в педагогическом эксперименте, были подвергнуты сдаче контрольных нормативов по физической подготовке (подтягивание на перекладине, рывок гири 24 кг, челночный бег 10x10 м, бег 1500 м).

20 октября 2023 года (второй этап) сотрудники контрольной и экспериментальной групп были повторно подвергнуты сдаче указанных контрольных нормативов.

Сводные результаты представлены в таблице:

Упражнения	Первый этап		Второй этап		p
	КГ, $x \pm \sigma$	ЭГ, $x \pm \sigma$	КГ, $x \pm \sigma$	ЭГ, $x \pm \sigma$	
Подтягивание на перекладине	12,41 ± 0,67	13,33 ± 1,15	12,33 ± 0,62	14,16 ± 1,13	≤0,05
Рывок гири 24 кг	23,75 ± 1,52	24,08 ± 1,41	23,67 ± 1,56	28,16 ± 1,35	≤0,05
Челночный бег 10x10 м	25,06 ± 1,39	25,1 ± 0,31	24,51 ± 1,22	24,4 ± 0,27	≤0,05
Бег 1500 м	5,55 ± 0,14	5,56 ± 0,17	5,53 ± 1,12	5,34 ± 0,3	≤0,05

Используемые методы математической статистики включали описательную статистику: x – среднее арифметическое; σ – стандартная ошибка выборочного среднего арифметического.

Анализ полученных результатов свидетельствует об эффективности применения предложенного метода тренировки в повышении уровня физической подготовленности сотрудников ОВД и может быть рекомендован для широкого применения в системе профессиональной подготовки.

Заключение. В результате проведенного педагогического эксперимента автором было установлено, что широкое применение упражнений ГС, отдельных упражнений с гирями различного веса, является эффективным в развитии физических качеств сотрудников, необходимых для успешного выполнения задач, возложенных на ОВД Республики Беларусь.

Список использованных источников

1. Моськин С.А., Губанов Э.В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сб. материалов Всерос. науч.- практ. конф. Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. С. 101-106.
2. Глубокий В.А. Учебно-тренировочный процесс в секции гиревого спорта вуза ФСКН России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы 17 Междунар. науч.-практ. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. С. 60-62.
3. Петрик, М. Н. Гиревой спорт как доступное и эффективное средство физической подготовки студентов / М. Н. Петрик // Актуальные вопросы современной науки и образования : Материалы Научной сессии 2022 Борисоглебского филиала ФГБОУ ВО "ВГУ", Борисоглебск, 01–30 апреля 2022 года. – Москва: Издательство "Перо", 2022. – С. 255-258. – EDN VOJYZC.

ВЫХОЖДЕНИЕ ИЗ «ЗОНЫ КОМФОРТА» ЧЕРЕЗ СПЛОЧЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО «Я» В КОМАНДНОЙ ИГРЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ СПОРТОМ

Родцевич Р.И. 3 курс, филологический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Общеизвестно, что улучшение комфорта жизни при помощи инноваций в сфере работы и досуга дают современному человеку все больше и больше свободного времени, которое, однако, благодаря этим же «благам цивилизации» превращается в развлечения, убивающие здоровье людей. Крайне трудно уже давно себе представить современного школьника или студента, который бы днями и ночами все свое свободное время напролет не «убивал» на игры в телефоне или компьютере. Подобное «хобби» часто позволяет абстрагироваться от внешнего полноценного мира в своей ограниченной цифровой реальности, знакомясь только с требуемыми по теме людьми и исключая всякий контакт со всеми теми, кто «не в теме». Ввиду этого сегодня крайне сложно встретить подростка, у которого бы не было либо из-за малоподвижности ожирения или дистрофии, либо из-за долгого проведения за светящимся экраном плохого зрения, либо из-за скрюченного сидения за столом или лежания на кровати сколиоза, либо из-за создания этих «закупоренных виртуальных террариумов» ярко выращенной замкнутости в коммуникации с обществом.

Содержание. Несмотря на то, что дисциплина «Физическая культура» включена в учебную программу всех вузов Республики Беларусь, физическая подготовка большинства из студентов зачастую довольно сильно хромает, если и вовсе не отсутствует. Статистически по результатам опросов среди молодежи по вопросу: «Как часто вы занимаетесь спортом?» 5 % ответят, что ежедневно, 25 % – несколько раз в неделю, 30 % – исключительно на занятиях и 40 % – совсем изредка. Исследования, проведенные в Кемеровском государственном университете на 2012/13 учебный год, подтверждают, что около 25 % студентов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе, а 5 % студентов освобождены от практических занятий физической культурой. Кроме того, доказано, что в настоящее время подавляющее большинство студентов совершенно безответственно относятся к сохранению своего здоровья средствами физической культуры. По распространенному среди молодежи мнению, во многом навязанному приоритетами современности, здоровье не выступает в качестве первостепенной ценности жизни, поскольку преобладающими являются материальные блага и успешность в карьере. Между тем Дейл Карнеги в своей книге «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» первым же пунктом «желаний» «почти каждого нормального взрослого человека» помещает: *здоровье и сохранение жизни* [0, с. 53]. Сознательно студент может начать самостоятельно заниматься спортом по двум основным факторам:

- 1) объективный (профессиональное занятие спортом: посещение секций, запись на занятия, участие в мероприятиях и т.д.);
- 2) субъективный (укрепление здоровья, желание выглядеть лучше, чтобы (например, нравиться девушке/парню и т.д.)).

Как известно, воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать, как кажется, сверх возможное для самого себя, удивить окружающих своими силами. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление необходимых теоретических знаний для их дальнейшего применения в жизни. Стоит отметить, что, на практике, заинтересовать школьника проявляется намного проще, чем студента.

Наблюдения позволяют сделать вывод, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в студенческих коллективах, как правило, вносят виды спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, а наименьший – виды спорта индивидуальных и спортивных единоборств.

Заключение. Будущие филологи, могущие стать преподавателями, сами должны быть наглядным примером здоровья для смотрящих на них детей. Для этого они обязаны уже с высоты своих профессиональных позиций следить за собственным психофизическим здоровьем, уметь укреплять и развивать его средствами физической культуры, спорта, приобщения к здоровому образу жизни. Как представители профессии, которая тесно связана с детьми, учитель должен понимать важность физической культуры как неотъемлемой части полноценного воспитания человека [2].

В области своего многогранного воздействия физическая культура позволяет подойти к достижению всесторонне развитой личности в сочетании всех сторон ее формирующейся культуры (телесной, социальной, духовной), способствуя достижению определенного уровня гармонии тела, духа и души.

Участие в командной игре при занятиях спортом, таким образом, способно дать необходимый толчок учащимся, чтобы выйти из привычной «зоны комфорта» и, поставив приоритеты группы выше над своими собственными, сплотить свое внутреннее «я» с действительным окружающим миром.

Список использованных источников

1. Карнеги Д. Как завоевать людей и оказывать влияние на друзей: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Зинченко В. П. и Жукова Ю. М. – М. : Прогресс, 1990. – 288 с.
2. Кильмяшкина, Т.А. Теоретические и технологические основы развития психологической компетентности студента педагогического вуза / Ю.В. Варданян, Л.Г. Майдокина // Российский научный журнал. – 2011. – № 2 (21). – С. 92-97.

ПРИМЕНЕНИЕ ПАЛЬЧИКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПРИ ИГРЕ НА АККОРДЕОНЕ

Ролина К.В. 3 курс, институт культуры и искусства
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – **Магун Т.Я.** канд. пед. наук, доцент

Введение. Совершенствование двигательной техники у детей обучающихся игре на аккордеоне занимает одно из важных мест в учебном процессе музыкальной школы. Игры на аккордеоне развивают мелкую моторику, которая обусловлена скоординированной работой мелких мышц рук и глаз. Развитие мелкой моторики очень тесно сопрягается с физической культурой и двигательной подготовкой, ведь ее навыки требуются для использования точных, скоординированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, для того, чтобы одеваться, играть на инструменте, писать, рисовать и так далее» [1, с. 15].

Мелкая моторика напрямую влияет на работу мозга, ускоряя в нем физиологические процессы. Так правая рука активизирует работу левого полушария мозга, отвечающего за логические способности, а левая рука связана с правым полушарием, она больше отвечает за творческое мышление.

Как известно, в работе с детьми, независимо от того, чем они занимаются, лучше всего подходить к обучению через различные игры. Использование пальчиковых упражнений оказывает неспецифическое тонизирующее воздействие на мозг, вызывая у учеников эмоциональный подъем и сброс нервно-психологического напряжения.

В этой связи целью нашей работы стало - развитие мелкой моторики пальцев рук при обучении игре на аккордеоне.

Содержание. Исследование проводилось на базе музыкальной школы №9 г.Липецка. В эксперименте принимали участие 5 учеников 2 класса обучающихся игре на аккордеоне.

В начале учебного года, детям было предложено на скорость сыграть элементарные, лёгкие гаммы. Мы засекали время и определяли скорость выполнения задания. Несмотря на то, что дети обучались уже во втором классе, средний результат был не из лучших - 23 сек.

В чем же была причина плохого результата? Почему дети не готовы были выполнять высококачественные действия? Мы считаем, что это связано с отсутствием регулярных занятий в летнее каникулярное время, что привело к недостаточной развитости мышц пальцев рук и ограниченной подвижности суставов. Поэтому придя на урок, пальцы стали их слушать хуже.

Для укрепления и развития мелкой моторики мы придумали ряд интересных пальчиковых игр. Их особенность в том, что они просты, отсутствуют какие-либо специальные приспособления и, что немаловажно, они безопасны.

Пальчиковые упражнения:

1. Все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;

2. Указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;
3. 2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы V;
4. 2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;
5. 2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;
6. 1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.

После выполнения данных упражнений результаты игры на аккордеоне улучшились с 23 секунд до 17 секунд.

В процессе дальнейшего обучения, на своих занятиях мы стали так же применять методику известного профессора кафедры музыкально-педагогического образования Левитес Д. Г., который разработал ряд упражнений для развития мелкой моторики на инструменте. Это такие игры как: «Прыжки», «Классики», «Мячик». Все упражнения выполняются в различных вариантах, сначала на столе, а потом на инструменте. При этом, за счет работы пальцев (сначала с опорой на три пальца, затем на два и один), их отталкивания от стола, рука должна подсакивать вверх и падать под собственным весом. Упражнения выполняют сначала одной, затем другой рукой без лишнего напряжения [2, с. 90].

Данные игры проводились в течение 2022-2023 учебного года. В конце него, мы повторили свой эксперимент, чтобы проверить эффективность методики по использованию пальчиковых игр в процессе обучения игре на аккордеоне. Средние показатели скорости игры у учащихся значительно улучшились. Ученики играли гаммы и упражнения уже не глядя на клавиатуру и со средней скоростью 11 секунд. Кроме этого улучшилось и качество игры на аккордеоне.

Заключение. В процессе проведенного нами эксперимента мы видим, что применение пальчиковых упражнений при обучении игре на аккордеоне позволило улучшить не только скорость но и технику игры на инструменте, а так же повысить качество игры.

Таким образом, поставленные перед нами цели были выполнены, а дети достигли желаемого результата.

Список использованных источников

1. Бубен В. П. Теория и практика обучения игре на аккордеоне : учеб. пособие / В. П. Бубен. – Минск : БГПУ, 2005. – 170 с.
2. Левитес Д.Г. Практика обучения: Современные образовательные технологии. – М.; Воронеж, 1998. – 190 с.

УЛИЧНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ В СФЕРЕ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТА

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

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

Введение. В настоящее время пропаганда здорового образа жизни стала очень актуальна. Но посещение спортивных залов, кружков, секций требует

организации времени и, главное, средств. А самыми доступными для занятий спортом, как и раньше, остаются обычные дворовые спортивные площадки. Уличные тренажёры являются хорошей альтернативой спортзалу или приобретению дорогого оборудования для домашнего использования. Еще несколько лет назад такого уровня тренажёры на улицах была большая редкость. На сегодняшний день уличные тренажёры стали популярны для людей разных возрастов. Их устанавливают во дворах многоэтажек, приусадебных территориях частных домов.

Содержание. Выявление условий для занятий физической культурой на уличных тренажёрах.

Методы исследования. В работе применялся опрос. Исследование проводилось на студентах дисциплин «Экономическая кибернетика» и «Прикладная математика» 3 курса физико–математического факультета в учреждении высшего образования Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина на протяжении года.

В эксперименте участвовало 36 человек: 13 девочек и 23 мальчика. До начала эксперимента мы устроили опрос, цель которого была узнать, какой процент студентов занимается спортом на уличных тренажёрах и чего не хватает остальным, чтобы начать это делать.

Результаты опроса были следующие: 33% студентов иногда занимаются на уличных тренажёрах. Из них 23% составляли парни. Остальным 67% не очень нравится заниматься спортом на уличных тренажёрах, так как им недостаточно знаний в использовании некоторых тренажёров.

Мы решили рассказать про уличные тренажёры, чтобы студенты могли сделать для себя выбор, подходит ли такой вид занятия спортом им или нет.

К основным преимуществам уличных тренажёров относятся:

Организм насыщается кислородом.

Можно прокачивать выносливость в любом возрасте.

Занятия в любое время.

Простота в использовании тренажёров.

Бесплатные физические упражнения любой продолжительности.

Уличные тренажеры, без сомнения, приносят огромную пользу для здоровья и физической формы человека, но все же у них есть недостатки:

Нерегулируемая нагрузка.

Занятия только в хорошую погоду.

Стеснительные люди могут быть скованны в движениях.

Все тренажёры условно делятся на 2 группы: тренажёры для кардио, укрепляющие сердечную мышцу, и силовые тренажёры, которые прокачивают определённые группы мышц.

Уличные тренажёры позволяют работать над всеми группами мышц. Однако перед тем как начать заниматься, нужно изучить, какие мышцы работают в определённых упражнениях. Пресс прорабатывает на специальной лавке и двойном турнике, мышцы бедер – с помощью степа и жима ногами, мышцы спины – верхней тягой, греблей и жимом от груди. Желаящим скинуть вес

рекомендуется работать с кардиотренажёрами: двойными лыжами, эллипсоидом или шаговым тренажёром.

Заключение. В ходе опроса в конце года мы выяснили, чего не хватает студентам для занятий спортом на уличных тренажёрах. Самыми распространёнными ответами были следующие: нехватка времени, мотивации, желаний – 38% условий – 12% наличия друга(подруги) – 27% комфортного подъезда к спортивным площадкам – 9% и прочее – 14%. И в заключении хотелось бы сказать, что уличные тренажеры становятся очень популярны среди студентов и не только. При разумном подходе занятия спортом и уличные тренажеры на площадках полезны и могут быть показаны людям с разным уровнем физической подготовки. Если нет возможности приобрести домашний спортивный инвентарь или записаться в тренажерный зал для занятий физическими упражнениями вполне можете использовать уличные тренажеры – бесплатно, безопасно и не менее эффективно.

Список использованных источников

1. Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: Справочник. - Мн.: Выш. школа, 1978. - 25с.
2. Информационные материалы в рамках проекта «Спорт для всех» <http://mybiysk.ru/sport/sport-for-all-6244> (дата обращения 03.10.2023)

СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК «НОВЫЙ», СОВРЕМЕННЫЙ ВИД ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Синицын С. Е. – аспирант

(Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина)

Научный руководитель – **Третьякова Н. В.**, доктор пед. наук, доцент

Введение. Физическая культура и спорт на сегодняшний день являются обязательным предметом освоения программы бакалавриата для студентов не только вузов физкультурной направленности, но и в вузах, не связанных в своей профессиональной деятельности со спортом. Для того, чтобы объяснить важность данного предмета и целесообразность занятий, необходимо объяснять студентам на понятном им языке, учитывая современные тенденции. А тенденции таковы, что сегодня все большую популярность среди молодого поколения приобретают не классические виды спорта, а «новые» – такие как скейтбординг, серфинг, сноубординг, скалолазание и другие. Даже если студенты не занимаются активно перечисленными выше видами спорта, то как минимум проявляют к ним интерес, в том числе о том, как выступают в этих видах на официальных соревнованиях спортсмены России [1, С. 398-403].

Содержание. Скалолазание – это относительно молодой самостоятельный вид спорта, вышедший из альпинизма в середине 50-х годов XX века и

закрывающийся в лазании по естественному рельефу (скалы) или искусственному рельефу (скалодром) [2, С. 47-48].

Категория сложности маршрута – главный критерий, по которому скалолазы-спортсмены отслеживают уровень своей подготовки. Сложность трасс начинается с 3-ки или 4-ки (простые вертикальные стенки, удобные большие «зацепки»). Верхний предел – 9B+ (пролезть могут единицы, признанные мастера).

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц (включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает).

Скалолазание на естественном и искусственном видах рельефа в настоящее время культивируются следующие дисциплины или виды соревнований: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг.

Лазание на скорость – (индивидуальное лазание, парная гонка, эстафета) скорость самый удобный параметр для определения победителя. Сложно координационные движения, выполненные на максимальной скорости на вертикальном скальном рельефе, очень зрелищный вид спорта. Трассы готовятся для этих соревнований сравнительно легкие, используется верхняя страховка.

Лазание на трудность – (индивидуальное лазание) самый престижный вид на международных соревнованиях. Соревнования проводятся на длинных сложных трассах, предполагают от спортсменов огромной силовой выносливости и умения правильно распределять силы по дистанции. Соревнования достаточно сложны в организации. Спортсмен лезет с нижней страховкой, что в определенной степени затрудняет работу на маршруте. Оценивается высота подъема спортсмена.

Боулдеринг – прохождение серии коротких мощных трасс, не требующие страховочной веревки, т.к. их высота не превышает 4-5 м (в качестве страховки используются маты). Сложность – это одна из основных целей боулдеринга, поэтому здесь используют свою систему оценки маршрутов. Боулдеринг требует преимущественно взрывной силы и умения совершать нестандартные движения.

Заключение. На сегодняшний день важнейшей социальной задачей признается оздоровление населения. При этом надо иметь в виду, что здоровье это комплексное социально-биологическое понятие. Для преподавателя физической культуры особенно важно, что здоровье нельзя рассматривать только как нормальную структуру и функционирование органов и систем, отсутствие жалоб и болезненных проявлений. Не менее важным его критерием является то, что примерно половина факторов, определяющих состояние здоровья современного человека, относится к образу жизни [3, С. 330]. Многие студенты делают выбор в пользу вида оздоровления – скалолазание, как образ жизни здорового и спортивного человека.

Список используемых источников

1. Мужская и женская сборная России по баскетболу 3х3 – участники летней Олимпиады 2020/ М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, А.А. Андрущенко //Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. статей Всерос. с междунар. уч. науч-практ. конф. – Воронеж : Научная книга, 2019. – С. 398-403.
2. «Подготовка скалолаза». /Пиратинский А.Е./ Учебно-методическое пособие. Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1987. С. 47-48
3. Теория и методика оздоровительной физической культуры /Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В., Третьякова Н.В./ Спорт: экономика, право, управление. 2016. С. 330.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Соболева Ю.С. 1 курс, социально-педагогический факультет

(БрГУ имени А.С.Пушкина)

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

Введение. Как предмет, физическое воспитание в университетах является важной частью всестороннего развития личности, что отражается в координации физических и умственных сил, улучшении психического здоровья и физической подготовленности. Цель современных спортивных технологий – найти для людей лучшие спортивные занятия и спортивные знания. Она должна основываться на достижениях современных теорий и методов спортивной тренировки, адаптироваться к современному уровню развития знаний, текущим задачам обучения студентов и потребностям развития, обеспечивать системный метод воспитания особых талантов. Общество. Процесс внедрения этих технологий в первую очередь предполагает повышение профессионального уровня педагогов в области физического воспитания, что неотделимо от понимания педагогами различных образовательных технологий.

Содержание. Создание новой спортивной культуры и совершенствование технологий являются приоритетными направлениями научно-технологических процессов, обеспечивающих безопасность лекарственных средств и связанного с ними персонала. Инновационные методы обучения и информационная поддержка играют важную роль в учреждениях физического воспитания. Инновационная тематика сегодняшней педагогической деятельности учителей физического воспитания имеет важное практическое значение. В связи с этим уместно говорить о построении инновационной модели развития физического воспитания, построении связи предметных знаний и профессиональных технологий, формировании инновационного мышления. Новые знания и навыки влияют на повышение качества обучения и его последующее применение на практике. Под образовательной технологией понимается

предмет образовательного процесса, модель этого процесса, закономерности и принципы его организации. Как система образовательного процесса проект представляет собой совокупность его организационных методов, средств, операций, технологий, условий и форм.

Целью физического воспитания студентов является формирование культурной личности. Направлена на повышение у них уровня физических качеств и морфофункциональных показателей. Основными задачами физической культуры являются:

- мотивация интереса к занятиям;
- повышение качества учебного процесса;
- улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- получение объема специальных знаний, для формирования потребности

в занятиях физической культурой. Материалы и методы. На занятиях рекомендуют применять следующие инновационные технологии: здоровье сберегающие; психолого-педагогические; личностно-ориентированные; информационно-коммуникативные; технология дифференцированного физкультурного образования. Здоровьесберегающие технологии формируют знания, навыки и умения, необходимые для здорового образа жизни, и учат, как использовать полученные знания в повседневной жизни. Они основаны на наилучшем сочетании познавательной деятельности учащихся, физических упражнений и статической нагрузки, использовании специальных упражнений для профилактики и коррекции осанки, зрения, использовании наглядности и различных форм комбинирования для предоставления информации. С точки зрения развития духовно-нравственных основ студентов и здорового образа жизни особенно важно оптимизировать их физическое состояние и подготовиться к жизненной практике. Это считается важным вкладом в социальное и культурное развитие, а также средством воспитания молодежи для развития своей личности в благоприятных условиях. Это полностью зависит от того, что зрелые материальные ценности становятся все более доминирующими.

Психолого-педагогические методы – это система методов, воздействующих на человека через механизмы психолого-педагогической регуляции социального благополучия и поведения человека. Личностно-ориентированная технология развивает практические навыки, необходимые в различных физических ситуациях, а сознательное и позитивное отношение студентов к физическому воспитанию объясняет важность регулярных и систематических физических упражнений.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют людям организовать образовательный процесс на новом, более высоком уровне и более всесторонне усваивать учебные материалы. Занятия по физкультуре включают в себя большое количество теоретических материалов, на что требуется минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволяет эффективно решить эту задачу.

Объяснения спортивных приемов, изучаемых во время выступления, исторические документы и события, биографии спортсменов и доклады по теоретическим вопросам во всех областях. Технология дифференцированного физического воспитания – это целенаправленное физическое развитие индивидуальных способностей учащихся с помощью системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающих эффективную реализацию образовательных целей. Содержание ТДФО представляет собой совокупность методов обучения дифференцированной спортивной подготовке, развитию физической подготовленности, формированию знаний, методических умений и методов управления образовательным процессом для обеспечения реализации физического совершенства.

Суть ТДФО заключается в том, чтобы применить целостный подход к обучению, затем дифференцировать (выбрать технические разделы и разделить их по сложности), а затем интегрировать эти разделы по-разному в зависимости от уровня технической готовности студента к углубленной практике.

Заключение. Нам следует и дальше уделять внимание применению инновационных технологий и оригинальных проектов в физическом воспитании, повышать качество здоровья учащихся посредством физического воспитания и различных спортивных занятий. Но важно также иметь методы контроля показателей здоровья посредством тестов физического развития, физической и функциональной готовности для оценки эффективности нововведений, внедряемых в образовательный процесс.

Правильно организованная система контроля и оценивания студентов может выполнять мотивационно-стимулирующую миссию, позволит своевременно проводить коррекцию учебной деятельности. Анализ результатов по использованию системы рейтингового контроля показал, что у студентов увеличилась посещаемость занятий, уменьшилось количество представляемых справок о болезни. Своевременно сдали зачет 93% студентов против 84% предыдущего набора, студенты активнее участвовали в соревнованиях. Рейтинг в среднем увеличился у 30,4% студентов, а выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности улучшилось на 7,8%. Улучшение посещаемости занятий с 63% до 84% в конце учебного года способствовало повышению результатов сдачи контрольных нормативов с 35% до 67%. Следовательно, применение системы рейтингового контроля позволило поднять уровень ОФП студентов, и особенно тех, у кого он был по результатам тестирования в начале учебного года ниже среднего показателя.

УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ АЭРОБИСТОК

Сокол Е.В. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Титова Л.С., старший преподаватель**

Введение. Йога представляет собой совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма. В мировой практике существует различные направления йоги (раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога и т.п.) и конечная цель ее применения может быть совершенно разной – от улучшения физического здоровья и до достижения возвышенного духовного и психического состояния. За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой и её асанами – физическими упражнениями, что не отражает духовного и душевного аспектов йоги.

В настоящее время, на занятиях различными видами спорта (в том числе на занятиях спортом со студенческой молодежью) идея духовного развития в процессе выполнения упражнений йогой отошла на второй план. Йога в физическом воспитании – это скорее система оздоровления и развития физических качеств, сочетающая в себе специфические упражнения вида спорта и различные асаны. Многие техники адаптируются под задачи занимающихся и акцент делается на работу с телом и дыханием. Йога в спорте это адаптированные комплексы упражнений (без духовного направления, если брать с точки зрения развития физических качеств) для пролонгированного действия на сухожилия и суставы спортсмена.

Следует отметить, что асаны воздействуют на организм человека комплексно, не ограничиваясь растяжкой мышц, укреплением суставов или тонизирующим эффектом. Подавляющее большинство асан не только развивают гибкость человеческого тела, но и воздействуют на внутренние органы, улучшают кровообращение и лимфоток в организме.

Содержание. Есть много причин, почему стоит вводить упражнения йоги в тренировочный процесс, одна из них и самая основная – начинать можно в любом возрасте и даже без физической подготовки. Кроме того, асаны имеют интересные названия, поэтому занятия проходят в положительном ключе.

Практика йоги очень полезна на занятиях по аэробике спортивной в плане развития гибкости и равновесия. Занятия йогой дают им возможность научиться расслаблять мышцы и посмотреть на многие знакомые упражнения под другим углом.

Особенности применения упражнений с элементами йоги в аэробике спортивной со студенческой молодежью на этапе начальной подготовки заключаются в том, что данные средства позволяют постепенно и без ощущения острой боли улучшить подвижность почти всех суставов. Для того, чтобы внедрить данные средства не нужны какие-то специфичные условия, тренажеры и другое стороннее оборудование.

Цель работы – проанализировать положительный перенос упражнений йоги на развитие физических качеств аэробисток.

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

В тестировании принимали участие студентки первого года обучения в группе повышения спортивного мастерства по аэробике спортивной (1 курс). В результате тестирования было выявлено, что средний показатель уровня развития гибкости в двух группах одинаковый (средний).

В первую группу были внедрены упражнения йоги (асаны) в дополнение к основной растяжке, во второй группе использовались только упражнения растяжки.

В тренировочном процессе были использованы следующие асаны:

– поза голубя, которая прекрасно растягивает мышцы ног, раскрывает тазобедренные суставы, а также помогает успокоиться и расслабиться, является подготовительным упражнением для продольного шпагата.

– поза воина укрепляет и растягивает ноги и великолепно развивает подвижность в тазобедренных суставах, является подготовительным упражнением для продольного шпагата.

– поза полумесяца является одним из лучших положений для растяжки квадрицепсов и подвздошно-поясничной мышцы (то есть передней поверхности таза и бедра)

– поза лягушки в классическом варианте своего выполнения является подготовительной позой для выхода в наиболее сложный поперечный шпагат, способствует раскрытию тазобедренного сустава и растяжке внутренней поверхности бедра.

– поза верблюда,

– поза лука. Приносят пользу для формирования правильной осанки, развивают чувство равновесия, придают гибкость позвоночнику, укрепляют мышцы живота, плеч, спины, рук, груди и бедер.

После трех месяцев активной работы были проведены контрольные тесты на определение уровня гибкости. Больше 50% занимающихся в экспериментальной группе значительно улучшили свои показатели. Результаты теста на гибкость (шпагат с использованием «кубиков для йоги» высотой 10 сантиметров) показали, что после использования упражнений йоги, в первой группе, большая часть занимающихся уже сидели на шпагате с одного «кубика», а некоторые даже с двух. В то время как во второй группе не все делали шпагат на полу.

Также было замечено, что студентки в первой группе значительно быстрее осваивают такие элементы как «мостик на коленях» и «мостик лёжа» (в классическом исполнении, технически правильно) благодаря использованию поз Лука и Верблюда.

Заключение. Включение упражнений йоги в тренировочный процесс по аэробике спортивной на первом году обучения даёт положительный эффект в

рамках формирования физических качеств, особенно развитие общей гибкости, и формирование правильной осанки.

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕКТОРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Танырвердиева Н.М., 3 курс,
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)
Научный руководитель – **Шкатов О.А.**, старший преподаватель

Введение. В Российской Федерации за последние годы происходит много трансформаций и изменений в разных отраслях жизни индивидов. Одной из наиболее масштабных является процесс цифровизации общества.

Цель исследования: изучить цифровизацию общественных процессов на примере ведущих национальных проектов «Цифровая экономика Российской Федерации» и «Цифровая образовательная среда».

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках реализации Указов Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», в том числе с целью решения задачи по обеспечению ускоренного внедрения цифровых технологий в экономике и социальной сфере, Правительством Российской Федерации сформирована национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации», утвержденная протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 4 июня 2019 г. № 7.

Началом внедрения цифровых технологий в жизнедеятельность общества стало постановление Правительства Российской Федерации от 2 марта 2019 г. №234 «О системе управления реализацией национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» [3]. Данный национальный проект призван ускорить внедрение цифровых технологий в экономике и социальной сфере, создавая условия для развития для высокотехнологичного бизнеса, повышая конкурентоспособность страны как на глобальном рынке, так и укрепляя позиции в межрегиональном взаимодействии субъектов, а также укрепляя национальную безопасность и повышая качество жизни людей.

Состав рассматриваемого национального проекта представлен на рисунке. Как можно заметить все направления включают в себя поднаправления и подпрограммы, которые в дальнейшем и формируют благоприятную экономически оцифрованную среду.

Исходя из утвержденного национального проекта о цифровой экономике, на территории страны началось постепенное укрепление цифровизации в области образования, здравоохранение, туризма и спорта.



Рисунок – Состав Национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации»

Национальный проект «Цифровая образовательная среда» представляет собой федеральный проект национального проекта «Образование», который направлен на создание к 2024 году в образовательных организациях современной и доступной цифровой образовательной среды [2]. Посредством описанного механизма становится возможным обеспечить высокое качество и доступность образования всех видов и уровней с помощью обновления информационно-коммуникационной инфраструктуры, подготовки кадров создания федеральной цифровой платформы.

Физическую культуру и спорт в высших учебных заведениях многие исследователи рассматривают как социализирующие элементы учебного процесса, при котором происходит взаимодействие, коммуникация, увеличение двигательной активности среди студентов. Примером того является цифровая платформа «Универсариум» [4], представляющая образовательные программы от вузов, крупных компаний и бизнес-тренеров.

Смысловое наполнение указанной выше платформы определяется образовательными курсами, в том числе по физической культуре. На сервисе «Udemy» представлена категория курсов «здоровье и фитнес». Там предложены обучающие программы по питанию, медитации, пилатесу, разновидностям тренировок и другие. Однако «Универсариум» не является единичной программой, включающей в себя цифровизацию физической культуры в рамках вузов. Также к пользованию предлагаются такие программы и платформы, как «Спорт 3.0», «Спорт 4.0» [1], система Polar, система «GarminConnect», работа на платформе «Myfitnesspal», биоимпедансный анализ, личный кабинет спортсмена «Гармин», аппаратная методика функционального состояния «Estecksystemcomplex» [5] и «Омега-спорт».

При анализе выбранной тематики были найдены единичные курсы по физической культуре от образовательных организаций (таблица). Это хорошая

возможность для студентов расширить границы своего образования в сфере физической культуры, совмещая с учебным процессом.

Таблица – Образовательные онлайн курсы по физической культуре

Название курса, проводящий вуз	Число учащихся площадка, оценка	Основные темы курса	Краткая характеристика
Теоретический курс по ФК. Межрегиональная Академия безопасности и выживания	10663 «Stepik» 4,4	ФКиС как социальные феномены общества, социально-биологические основы ФК, умственная работоспособность и ее повышение средствами ФКиС	Подробное изложение каждой темы курса, однако есть платный контент и ознакомительный «пробный» период
«Фитнес курс в формате онлайн» Школа фитнеса и диетологии	738 Myfitschool 5,0	Диетология, из чего состоит хатха йога, принципы построения, гибкость и растягивание	База из практических занятий, возможность индивидуальных онлайн-тренировок, развитая обратная связь, но платный контент
Теория физической культуры. БФУ им. И. Канта	10663 «Stepik» 4,4	Введение в ФК, социально-биологические основы ФК, методика самостоятельных занятий физическими упражнениями, ЛФК	Обучающие технике выполнения упражнений видео, таблицы питания, форум участников курса, однако случается сбой в работе приложения
Физическая культура. Фит- нес. РЭУ им. Г.В. Плеханова (Москва)	1156 «Stepik» 4,8	Атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика, кросс- фит, аквафитнес, питание, самоконтроль	Видео- и лекционный материал, таблицы питания, однако есть гендерный перекос по женскому полу
Физическая культура. Вятский государственный университет	144 «Stepik» 5,0	Воспитание физических качеств, самостоятельные занятия физическими упражнениями, основы методики самостоятельных занятий	Видео- и лекционный материал, таблицы питания, однако недостаточно видеоуроков и детального описания для правильной техники выполнения упражнений
Физическая культура	213 «Stepik» 4,3	Самостоятельные занятия, формирование психических и физических качеств, профилактика травматизма	Понятное изложение материала курса, базовых терминов, однако мало видеоуроков

Заключение. Таким образом, на основании всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что проникновение в физическую культуру и спорт процессов цифровизации является актуальной современной тенденцией. Особенно ярко это проявляется в учебно-образовательных процессах высших учебных заведений. Многие университеты создают специальные платформы в интернете или самостоятельные приложения, позволяющие студентам изучать определенные курсы, выполнять упражнения, оттачивать навыки техники, расширять кругозор новыми знаниями из теоретического материала курсов и тому подобное. По окончании подобного курса студент, в большинстве случаев, получает сертификат о его прохождении, и в дальнейшем сможет продолжить углублять свои знания и применить их на практике.

Список использованных источников

1. Аксенов, М.О. Управление тренировочным процессом в пауэр-лифтинге на основе современных информационных технологий [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.О. Аксенов. – Улан-Удэ, 2006. – 24 с.
2. Национальный проект «Цифровая образовательная среда» [Электронный ресурс]. – URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/cos/> (дата обращения 12.09.2023).
3. Национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: https://digital.gov.ru/ru/activity/directions/858/?utm_referrer=https%3a%2f%2fya.ru%2f#section-description (дата обращения 14.09.2023).
4. Платформа «Универсариум» [Электронный ресурс]. – URL: <https://universarium.org> (дата обращения 16.09.2023).
5. Шутова, Т.Н. Моделирование фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов на основе диагностики «Инвентарный системный комплекс» / Т.Н. Шутова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №9. – С.30-32.

ВОДНОЕ ПОЛО И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цыган М. А. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Вирковская Н.А., старший преподаватель**

Введение. Водное поло – одна из самых увлекательных и полезных игр, какие только возможны в бассейнах и открытых водоемах, существуют основные правила игры, размеры игрового поля(бассейна), должна быть соответствующая экипировка и инвентарь для игры Специфическая особенность водного поло связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиеническая, оздоровительная и спортивная ценность. Она требует всесторонней физической и психической подготовленности. Водное поло предъявляет высочайшие требования к уровню развития физических, морально -

волевых качеств и интеллектуальных способностей, игроки должны быть отличными пловцами, отличаться такими качествами, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. Деятельность ватерполистов – это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием предельных и запредельных, физических нагрузок.

Содержание. Заниматься водным поло человеку полезно в любом возрасте, однако также важно учитывать специфические особенности игры и противопоказаний к ней. Водное поло позволяет занимающимся выплескивать энергию и получать необходимые для их организма физические нагрузки, при этом практически без рисков травм (ушибы мячом практически исключены). Под влиянием длительной и систематической тренировки изменения происходят в функциональном состоянии сердечно - сосудистой системы, перемены касаются пульса, дыхания, артериального давления.

Спортивные тренировки в водном поло, отличающиеся высокой интенсивностью – повышают силу и выносливость скелетных мышц, а также сердечной мышцы, способствуют оптимизации и экономии энергетических затрат сердечно - сосудистой системы. В процессе таких тренировок совершенствуются и укрепляются компенсаторные системы организма.

Влияние тренировок на опорно-двигательный аппарат проявляется характерными изменениями со стороны мышечной и костной ткани. Под влиянием длительной систематической тренировочной деятельности появляются характерные улучшения в мышечной системе. Довольно скоро становится заметным увеличение объема мышц, что объясняют увеличением массы саркоплазмы мышечных волокон вследствие усиления пластических процессов в мышце, а также развитием соединительной ткани. Это явление называется рабочей гипертрофией. У ватерполистов мускулатура достигает в среднем 50% массы тела, в то время как у нетренированного плохо физически развитого человека она составляет 35 - 40% от массы тела. Увеличивается и поперечное сечение мышц. Общее количество волокон в мышце взрослого человека остается без изменений. Под влиянием тренировки укрепляется весь опорно-двигательный аппарат; кости становятся более массивными, поперечник трубчатых костей спортсменов в процессе приспособления к функциональным требованиям, связанным с данным видом спорта, увеличивается. У ватерполиста под влиянием тренировки происходит утолщение костей упражняемой им руки. Так, поперечный размер диафиза плечевой кости у ватерполиста со спортивным стажем в один год увеличен на 1,5 - 2 мм, с 3- летним стажем — на 2,5 - 3 мм, с 10-летним стажем — на 7 - 8 мм.

Водное поло является прекрасным видом спорта, который служит средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Занятие водным поло особенно полезны для детей и подростков,

поскольку содействуют развитию сердечно - сосудистой и дыхательной системы, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Водное поло отлично развивает не только физические данные, но ещё координацию и умение работать в команде, нужно плавать с поднятой головой, смотреть - что происходит на поле: справа, слева, впереди, уметь взаимодействовать с партнерами.

Сложно сказать, почему у этого зрелищного и очень динамичного вида спорта так мало поклонников. Ведь, помимо плавания (которое у нас довольно популярно), в водном поло имеются все главные компоненты от игровых видов спорта. Здесь тебе и филигранные пасы, и борьба без подтоплений соперника, и рукоприкладства (во всяком случае, когда судья не дремлет), и невероятные вратарские спасения, и, конечно же, битвы тренерских стратегий и тактик. По интенсивности ведения игры и энергозатратам спортсменов водное поло можно сравнить с хоккеем, а по зрительному – с гандболом.

В своей работе мы хотели выяснить, что знают студенты о водном поло и о его пользе для организма человека. Для этого провели опрос по следующим вопросам:

- 1) Занимаешься ли ты физической культурой, спортом?
- 2) Твой любимый вид спорта?
- 3) Есть ли в нашем городе секция по занятию водным поло?
- 4) В какой части света зародилась эта игра?
- 5) Знаете ли вы правила игры?
- 6) Как вы думаете, входит этот вид спорта в программу олимпийских игр?
- 7) Хотели бы вы заниматься этим видом спорта?
- 8) На ваш взгляд, влияют ли занятия «водным поло» на здоровье занимающихся?

Всего в опросе участвовало 50 студентов. По результатам этого опроса было выявлено, что наиболее популярными являются игровые виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол. Эти виды спорта отличаются особой зрелищностью и подходят для любой возрастной категории. Их популярность вызвана тем, что помимо профессиональных занятий этими видами спорта, можно ими заниматься в качестве любителя во дворе.

Выводы. Таким образом, анкетные данные показали, что студенты не знают историю и правила игры в водное поло, а также влияние занятий этим видом спорта на организм занимающихся. На самом деле оздоровительное значение водного поло невозможно переоценить. Занятия этим видом спорта развивают дыхательную и сердечно - сосудистую системы, закаливает организм и повышает его сопротивляемость заболеваниям, благоприятно воздействует на формирование и развитие двигательных функций, улучшает функциональную деятельность внутренних органов, хорошо развивает мышечный и опорно-двигательный аппарат.

Список использованных источников

1. Кудрявцев, В. Спорт мира и мир спорта / В Кудрявцев, Ж Кудрявцева – М. : Наука, 1987. – 250 с.
2. Рыжак, М. Водное поло / М. Рыжак, В. Михайлов. – М. : Наука, 1977. – 189 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шахлевич А.Н. 4 курс, ФПиП (Бар.ГУ)

Научный руководитель – **Ножко И. А., старший преподаватель**

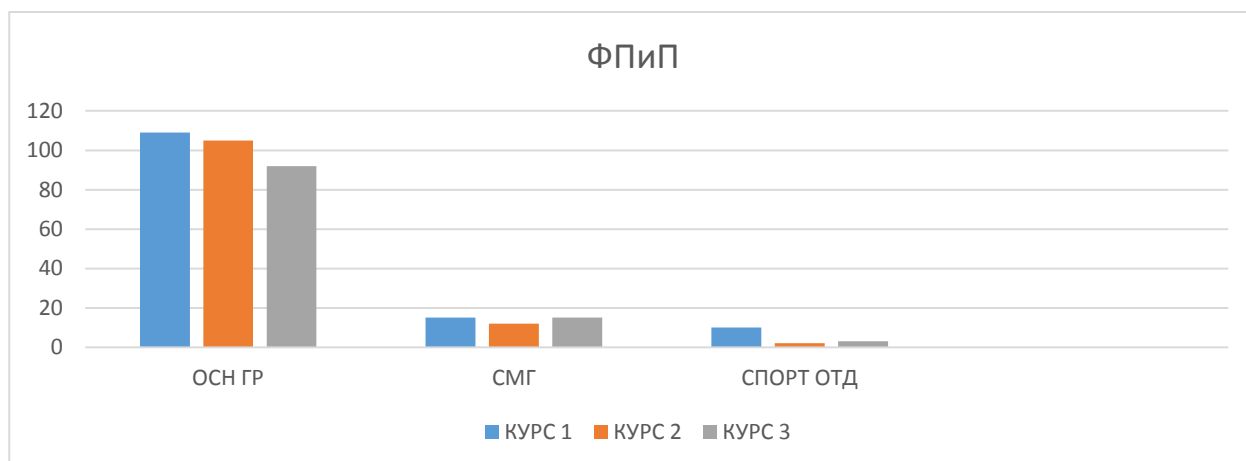
Введение. Организм человека развивается в течение всей его жизни, но наибольшее развитие происходит в детском и юношеском возрастах. Известно, что каждый возрастной период характеризуется определенными особенностями роста и развития отдельных органов и систем, а также всего организма в целом.

В данной работе представлены критерии позволяющие оценить физическое состояние организма и результаты исследования отдельных показателей физического состояния обучающихся дневной формы получения образования в Барановичском государственном университете.

Содержание. Физическое состояние – совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность личности [2].

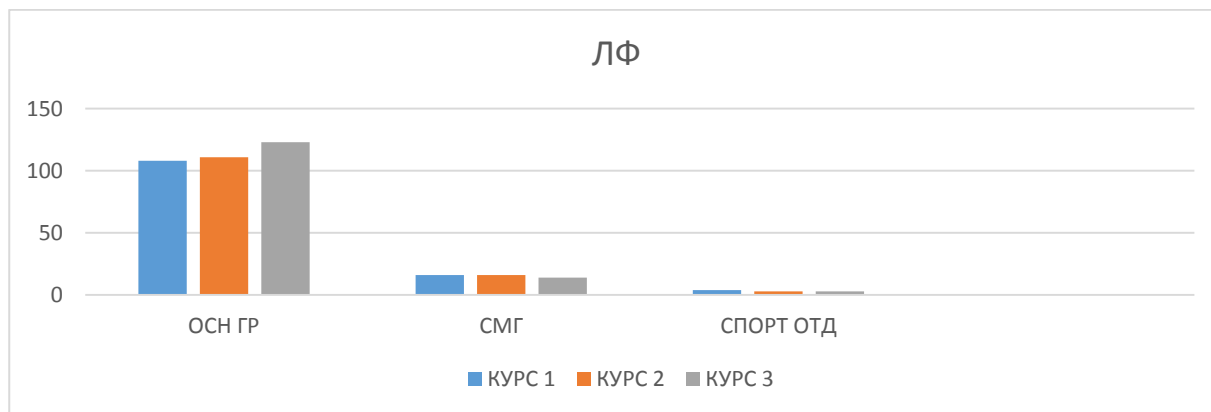
Физического состояния организма обучающихся в УВО является физического здоровья, а также показатели уровня сформированности физических качеств и функциональное состояние. В этой связи оценка физического состояния представляет собой комплексный медико-педагогический контроль.

В данной работе представлены результаты оценки физического здоровья обучающихся 1–3 курсов в учреждении высшего образования Бар.ГУ . Анализ данной студенческой среды представлен по двум факультетам (ФПП – факультет педагогики и психологии) на рисунке 1, (ЛФ – лингвистический факультет) на рисунке 2.



Сведения о состоянии здоровья обучающихся 1–3 курсов Бар.ГУ для занятий физической культурой (ОиПМГ – основное и подготовительное учебное отделение; СМГ – специальное учебное отделение, спортивное отделение)

Примечание: Источник: собственная разработка.



Примечание: Источник: собственная разработка.

Сведения о состоянии здоровья обучающихся 1–3 курсов БарГУ для занятий физической культурой (ОиПМГ – основное и подготовительное учебное отделение; СМГ – специальное учебное отделение. спортивное отделение)

Из числа обучающихся 1–3 курсов Бар.ГУ 84,2% распределены в основную и подготовительную медицинскую группы (ОиПМГ), 10,91% в специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий (СМГ), 4,84% обучающихся занимаются физической культурой в группах спортивной специализации (ГСС) в спортивное учебное отделение.

Заключение. Таким образом, физическая культура в современном социокультурном пространстве высшей школы должна функционировать как система, обеспечивающая физическое совершенствование личности, а также физическое здоровье молодежи страны. Объективная оценка физического состояния и установление его динамики во времени являются непременными условиями эффективного управления процессом физического воспитания обучающихся в учреждении высшего образования.

Список использованных источников

1. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. – 2016.- № 2 (18). – С.89–91
2. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2013. – 240 с
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с., ил.
4. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.

INCREASING THE EFFICIENCY OF TECHNICAL TRAINING OF STUDENTS PRACTICING TABLE TENNIS

Heng Xinchun, 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Education and Tourism (A.S. Pushkin BrSU)

Supervisor – **T.S. Demchuk**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Introduction. One of the main tasks of physical education of student youth is to improve sports training as a year-round process aimed at achieving maximum results. Therefore, the sports training of a table tennis student should be comprehensive and systematic, including the main aspects such as physical, technical, tactical, psychological training. Physical training mainly includes the development of endurance, explosive power, agility and coordination. Technical training is aimed at mastering the basics of rational sports technique: serve, receive, attack and defense. And tactical training is aimed at understanding the technique and tactics of the opponent and learning coping strategies.

Technical training in the educational and methodological literature is considered as a process of training an athlete in the technique of actions performed in competition and serving as training tools.

In the works of A.N. Amelin he singles out the following tasks of technical training: mastering the basis of the game technique, solid mastering of technical techniques, improving the technique taking into account the individual characteristics of the tennis player and style of play, ensuring the reliability of technical techniques in training and in difficult conditions of competition.

Means of technical training are: preparatory exercises aimed at developing the ability to coordinate movements, taking into account the direction and speed of the ball flight; underlying exercises; exercises on the technique of the game; two-sided game; control games and competitions.

At the moment there is a large number of scientific and methodological works, which describe the description of the technique or another technical technique, as well as teaching methods. There is a need to search for new approaches and solutions that can qualitatively update the established ideas about the means and methods of improving sportsmanship in table tennis. In this regard, the use of video training methods in improving the technical training of students-players in table tennis is of particular relevance.

Content. The process of improving the technical training of students should have the purpose of mastering the program of individually appropriate behavior that ensures the achievement of competitive goals. In this case, the training process is based entirely on newly acquired, rather than previously learned movements and actions. Also this aspect of training has certain difficulties in that the actions of the player to a certain extent depend on the actions of the opponent. Therefore, it is impossible to prepare a player in advance for countless variations of the opponent's actions.

Table tennis training at A.S. Pushkin BrSU is carried out both within the framework of physical education classes, as well as in sectional and independent

classes. As observations of the table tennis training process among students have shown, the training process is conducted in such a way as to prepare a student-player to perform certain groups of standard actions in the most typical situations.

The analysis of specialized literature allowed us to define the following provisions in the implementation of technical training methods in table tennis: the formation of clear target settings, training plans, so that students could clearly define the direction and goals of their training; the use of scientifically-based training methods, the choice of effective training tools in accordance with the technical level and physical fitness of the athlete; strengthening the standardization and mastery of technical movements, mastering the correct technical movements.

Conclusion. Thus, the technology of technical training of a student-player is reduced first of all to the target setting, then to the analysis of situations encountered in competitive conditions, the formation of motor theoretical ideas and motor programs corresponding to competitive conditions.

In our research with the purpose of improvement of technical training of students-players we plan experimental work, which will allow us to evaluate the influence of video training on the mastering of technical movements of table tennis. The obtained results will allow us to study the advantages and disadvantages of video materials in teaching students table tennis skills.

The list of sources which were used

1. Komanov, V.V. Training process in table tennis: textbook. methodical manual. – Moscow: Sovetsky Sport. – 2014. – p.392.
2. Amelina, A.N. ABC of sports: table tennis / A.N.Amelina, V.A.Pashnina. – Moscow: Fizkultura i Sport, 1999. – p.192 .
3. Egorycheva, E.V. Methodology of teaching table tennis: textbook / E.V. Egorycheva, I.A. Fatyanov. – Volzhskiy: FGBOU VO VolgGTU, 2021. – p.103.
4. Han, Di. A study on the application of video teaching method in the teaching of table tennis forehand technique in general colleges and universities / Di H. : Northeast Normal University, 2012.

JUSTIFICATION OF USING WUSHU MEANS IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS

Tian Bin, 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Culture and Tourism (A.S. Pushkin BrSU).

Supervisor – **T.S. Demchuk**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Introduction. The modern world is changing rapidly and taking into account these conditions, more and more importance is given to such human qualities as quick orientation in space, regulation of the degree of muscle tension and fine differentiation of their own muscle sensations, the ability to respond quickly to external signals, vestibular stability. Coordination is also responsible for the sense of rhythm, the ability

to arbitrarily relax muscles, the ability to act adequately and promptly in the situation of rapidly changing environmental conditions, the ability to maintain balance, etc.

Thus, V.M. Geletsky defines coordination abilities as a set of motor abilities that determine the speed of mastering new movements, as well as the ability to adequately restructure motor activity in unexpected situations.

To date, the list of problems related to the development of coordination in student youth is very relevant and requires a more in-depth study. Therefore, experts do not doubt the necessity of purposeful development of coordination abilities, the improvement of which is not given enough attention in the programs on physical education of students.

In this regard, it is relevant to study the results of the implementation of traditional Chinese Wushu in physical education classes, which allowed us to formulate the topic of the study: "Development of coordination abilities of students of non-core specialties by means of Wushu".

Content. One of the most effective systems, in the opinion of many authors, rendering development on coordination abilities are various kinds of non-traditional gymnastics. Especially noted is a significant increase in interest in oriental methods, which require from students a fairly high degree of coordination during the performance of exercises and stances, which are used in wushu.

The review of literature on the development of coordination abilities has shown that Wushu exercises correspond to the exercises that have higher requirements for coordination, ordering of movements, organizing them into a single whole. Also Wushu exercises meet the following requirements for the development of coordination abilities:

- have coordination difficulty, complexity for the practitioners;
- contain elements of novelty and unusualness;
- are characterized by a great variety of forms of performing movements and unexpected solutions to motor tasks;
- include tasks for regulation, control and self-assessment of various movement parameters by activating the work of individual analyzers [3].

Conclusion. The analysis of educational and methodical literature allowed us to determine the main advantages of Wushu classes for the development of various types of coordination abilities:

- improvement of indicators of differentiated ability, which is responsible for high accuracy and economy of isolated elements of movements, as well as movements as a whole (basic stances and hand positions, requiring from the student the proper precision of execution);
- rhythmic ability, which defines and realizes characteristic dynamic changes in the process of performing motor actions. Complexes of movements in Wushu are performed in a fixed rhythm, increasing in the process of practicing a motor skill;
- ability to balance, which includes static and dynamic balances (a large number of stands in Wushu on one leg, or with the weight of the body on one leg, in the complexes are used various bundles with stands on one leg).

Thus, we can make an assumption that the use of special complexes of Wushu exercises will not only physically improve the body of the student, but also form the necessary psychophysical qualities for the future specialist.

The list of sources which were used

1. Lyakh, V.I. Coordination abilities : diagnostics and development / V.I. Lyakh. – Moscow : TVT Divizion, 2006. – p.290.
2. Geletsky, V.M. Theory of physical culture and sport : textbook / V.M. Geletsky. – Krasnoyarsk : IPK SFU, 2008. – p.342.
3. Kuramshin, Y.F. Theory and methodology of physical culture / Y.F. Kuramshin. – Moscow : Soviet Sport, 2010. – p.320.

CHINESE WUSHU RECREATIONAL GYMNASTICS AS A MEANS OF DEVELOPING STUDENTS' FLEXIBILITY

Tan Yuanjun, 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Culture and Tourism

(A.S. Pushkin BrSU).

Supervisor – **T.S. Demchuk**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Introduction. At the present stage in higher educational institutions the key priorities in the physical education of student youth are defined: achievement of individual-optimal level of physical qualities and the degree of mastery of motor actions in various types of physical culture and sports activities, the need for the ability to independently engage in physical exercises.

The problem of improving physical education in higher education institutions is the subject of attention of many specialists, and its solution is aimed at finding new, non-traditional means of physical culture, taking into account the motivational sphere of students and physical fitness [1, 2].

The scientific and pedagogical literature presents numerous studies on the increasing interest of student youth in martial arts, mixed martial arts, wrestling, crossfit, bodybuilding and modern fitness trends. However, the possibility of using the means of health-improving Chinese Wushu gymnastics in physical education classes, in particular, for the development of joint mobility, flexibility, coordination of students is presented insufficiently, which allows us to talk about the relevance of this study.

Flexibility is one of the most important physical qualities in physical training and sports. Flexibility is characterized by the degree of mobility of links of the musculoskeletal apparatus and the ability to perform movements with a large amplitude. Sufficient flexibility of the joint and ligament apparatus allows to perform various movements with the greatest speed, expressiveness and efficiency with relative ease. However, insufficient mobility in the joints limits the level of manifestation of strength, adversely affects the speed and coordination abilities, does not allow you to form an effective technique of motor action, reduces the efficiency of work and is often

the cause of damage to ligaments and muscles. Insufficient flexibility leads to posture disorders, osteochondrosis, salt deposition, changes in gait. Therefore, it seems appropriate to consider the development and impact of special complexes of Wushu on the development of flexibility of students of non-core specialties.

Content. In this article we will try to justify the Wushu exercises that will be used in physical education classes with students of non-core specialties with a focus on the development of flexibility.

Wushu includes a large number of large-amplitude and complex-coordination movements, and therefore good flexibility is one of the most important qualities necessary for practicing.

Exercises aimed at developing flexibility are based on performing a variety of movements: flexion-extension, bends and twists, rotations and swings, which is the basis of Wushu movements. Such basic elements as stances (beads) and leg swings (titui) are impossible to perform without first working on the flexibility of the spine, stretching the back of the thigh and working on the hip joint.

Many Wushu movements can be considered as stretching in motion, i.e. each change of initial positions through non-stop flow of one into another has an emphasized stretching effect of successive body structures. Outwardly it looks like maximum twisting of the body and, to a greater extent, of the limbs at each movement and change of positions. The movements occur on the basis of the principle of eternal change and change, which leads a kind of "choreography" of poses. The movements take place in a circle, in a sphere, which corresponds to the multifaceted principle of spiral trajectories, spherical body movements, especially twisting, special turns of the limbs and neck, rotation of the palms, etc.

The developed special complexes of Wushu exercises will be implemented in the educational process of the discipline "Physical Culture" and implemented through the following basic principles of physical education: individualization and creative orientation of the educational process; personality-oriented interaction; consistency; systematicity; accessibility and individualization.

Conclusion. Undoubtedly, the developed special Wushu complexes potentially carry a health-improving effect, which is one of the important tasks in the system of physical education of student youth. Thus, the exercises developing flexibility, simultaneously strengthen joints, strengthen ligaments and muscle fibers, increase the elasticity of muscles, their ability to elastically stretch, which is also a very effective means of preventing muscle injuries and deviations in the state of posture. Wushu classes are an effective mechanism of all-round improvement of student youth, harmonious education of physical and spiritual principles in man.

The list of sources which were used

1. Makarov, A. V. Methodology of complex use of means of the Chinese health-improving gymnastics Wushu in the process of continuous physical education classes with students : thesis. Cand. ped. sciences : 13.00.04. Kirov. – 2010. – p. 219.

2. Mironov, A.G. Characteristics of aikido as a kind of Japanese martial art and means of physical education / A.G. Mironov. – Yoshkar-Ola : Bulletin of Yakovlev State Pedagogical University, 2011. – p. 126-133.

WUSHU AS A MEANS OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE TEACHER

Zhao Xiaojing, 1st year Master's student of the Faculty of Physical Education and Tourism (A.S. Pushkin BrSU).

Supervisor – **T.S. Demchuk**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Introduction. Professional-applied physical training of a future teacher is an integral part of the physical education program at the university. The main purpose of classes in this direction is to develop applied physical and special qualities, as well as skills and abilities that are necessary in the professional activity of a teacher.

According to E.B. Olkhovskaya, such psychophysical qualities for a teacher are: a high level of development of physical qualities (endurance, strength, coordination, agility, reaction speed), as well as the stability of mental processes (memory, thinking, attention) [1].

In the works of J.K. Kholodov and V.S. Kuznetsov the following systems of applied exercises and sports for teachers are recommended: running, skiing, mobile and sports games, athletic and joint gymnastics, stretching, eye exercises. The authors note that these means bring up such necessary psychophysical qualities as: endurance, strength, communication, emotional stability, organizational skills [2].

Based on the analysis of the data of educational and methodological literature, as well as on the basis of the available material base, it is possible to propose the use of Chinese Wushu health-improving gymnastics for professional-applied physical training with students of A.S. Pushkin BrSU.

Content. Wushu is a modern performance and full-contact sport based on traditional Chinese martial arts, also known as modern wushu or contemporary wushu [3], which has been widely practised and promoted at all levels of educational institutions in China in recent years.

For example, in many primary and secondary schools in China, wushu is part of the physical education curriculum. Students learn the basic techniques, routines and rules of wushu. In Chinese schools, Wushu is included in the compulsory physical education curriculum [4]. In physical education classes, students need to learn and practice the basic movements and routines of wushu. This helps to enhance physical fitness, coordination, flexibility and discipline.

Some universities and colleges in China have practice courses or faculties dedicated to the study of martial arts. The curricula of these institutions include the study of the history, philosophy and traditional values of martial arts. This helps to develop students' physical fitness, cultural content and skill forms, and helps them to

gain a deeper understanding of Chinese culture and traditional values associated with wushu, such as respect, perseverance and honor [5].

In recent years in our country, non-traditional means of physical culture, including Wushu, which has a significant health-improving and motivational potential, have become very popular among student youth. The justification of using wushu as a means of professional applied physical training of students of pedagogical specialties is that this type of martial art has many advantages [6].

Firstly, it has a pronounced educational function, which is aimed at strengthening endurance and hardening the morale of a person. Training in martial arts requires long perseverance and effort, constant practice allows to cultivate such qualities as discipline and determination.

Secondly, improving the physical potential of the student's body. Wushu includes various sports such as running, jumping, stretching and strength training, which can improve the work of respiratory and cardiovascular systems, increase flexibility and muscle strength, improve physical fitness.

Thirdly, it develops the ability to listen to oneself and one's own body, to use its power correctly, and also helps to relieve stress and release emotions.

In such versatility and effectiveness of this type of martial arts lies the relevance of our further research to identify the influence of Wushu on the formation of psychophysical qualities of the future teacher.

Conclusion. The advantages of Wushu classes are not only in the physical improvement of the student, but also in the formation of values and moral attitudes necessary for future professional activity.

Thus, the inclusion of Wushu in the professional-applied physical training of the future teacher will contribute to the realization of the target priorities: increasing the level of physical fitness, character development, cultural education and promotion of healthy lifestyles among students.

The list of sources which were used

1. Olkhovskaya, E. B. Professional-applied physical training of students of vocational pedagogical university: educational and methodical manual / E. B. Olkhovskaya, T. A. Sapegina. – Yekaterinburg: Izd-vo Ros. gos. prof.-ped. un-ta, 2013. – p.103.
2. Kholodov, J.K., Kuznetsov, V.S. Theory and methodology of physical education and sport / J.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov: textbook. – Moscow: "Academy", 2003. – p.481.
3. Zhou, Wei-liang. A new concept of martial arts. Journal of Nanjing Institute of Physical Education: social science Edition, 2010. – №24(1), p. 10-13.
4. Wang, Huan. An empirical study of Wudang Wushu in schools / Huan W. –Master's thesis, Nanjing Institute of Physical Education. – 2019.
5. Tan, Xianglei. The Value and Promotion Strategy of Wushu Education in University Physical Education Courses / Xianglei T. – Wushu Research. – 2020.
6. Makarov A. V. Methods of complex use of means of the Chinese health-improving gymnastics Wushu in the process of continuous physical education classes with students : Cand. Cand. ped. sciences : 13.00.04. Kirov, 2010. – p.219.

СЕКЦИЯ 4

СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕСТА НА РАМПЕ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЕЛОСИПЕДИСТА

Борисюк И.Д., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В мире фитнеса и спорта максимизация потенциала и повышение производительности спортсмена является постоянной задачей. Для этого важно иметь глубокое понимание своих физических возможностей и лучших способов их улучшения для достижения своих спортивных целей. Таким инструментом является тест на рампе (ramp test). Линейный рамп тест предназначен для определения физической подготовки с акцентом на аэробные способности и выносливость. Он применим для спортсменов всех уровней и может выполняться в различных видах спорта и упражнениях, и предназначен для оценки способности выдерживать постепенно увеличивающуюся интенсивность упражнений в течение заранее определенного периода [1]. Цель теста на рампе – определить максимальные способности и обеспечить основу для эффективного обучения и совершенствования велогонщика.

Содержание. По своей сути спортивная физиология состоит из трех основных компонентов: 1) энергетическая система: человеческое тело во время тренировок опирается на различные энергетические системы. Понимание того, как эти системы работают и взаимодействуют, может помочь спортсменам оптимизировать свои тренировки. Эти системы включают аэробную систему, анаэробную систему и алактатную анаэробную систему; 2) мышечная система: функция мышц, типы мышечных волокон и нервно-мышечная адаптация являются решающими факторами в спортивной физиологии. Эти знания помогают спортсменам развивать силу, мощь и выносливость; 3) поглощение и использование кислорода: способность организма транспортировать и использовать кислород жизненно важна для спортсменов, занимающихся выносливостью. Максимальное потребление кислорода помогает повысить выносливость и замедлить утомление [2].

Методика проведения. Содержание теста: 1) проводится тщательная разминка в течение 3-5 мин для подготовки организма к предстоящим нагрузкам, которая обычно включает легкие упражнения для сердечно-сосудистой системы и динамическую растяжку, чтобы подготовить мышцы и сердечно-сосудистую систему; 2) далее выполняется дополнительная нагрузка, которая начинается с управляемой нагрузки низкой интенсивности на велотренажере (от 5 до 20 мин). По мере прохождения теста рабочая нагрузка увеличивается каждую минуту до

полного изнеможения. Тест продолжается до тех пор, пока не будет достигнута «точка утомления» или испытуемый больше не сможет поддерживать необходимый темп или интенсивность. Эта точка утомления отражает аэробную способность и является важным показателем уровня физической подготовки человека.

На протяжении всего теста отслеживаются частота сердечных сокращений (ЧСС), потребление кислорода (максимальное потребление кислорода – МПК), уровень лактата и другие физиологические параметры, которые свидетельствуют об уровне физической подготовки и работоспособности спортсмена.

Оценка физической подготовки: тест на рампе служит ориентиром для текущего уровня физической подготовки спортсмена. Данные, собранные во время теста, позволяют понять ваши сильные и слабые стороны, помогая поставить реалистичные цели для улучшения. По результатам теста можно создавать персонализированные планы тренировок, ориентированные на конкретные области развития.

Для отслеживания прогресса нужно проводить периодические рамп-тесты, что позволит отслеживать улучшение физической формы. На основе этих данных можно корректировать свои планы тренировок, питания и восстановления. Понимание своих физиологических пределов помогает предотвратить перетренированность – распространенную ошибку для многих спортсменов. Избегание перетренированности имеет решающее значение для поддержания долгосрочного здоровья и стабильных результатов.

Обсуждение. По мере прохождения теста на рампе рабочая нагрузка на велоэргометре увеличивалась со 100 Вт каждую минуту на 20 Вт до полного изнеможения. На 13 минуте началась настоящая работа по тесту на рампе. К 15 минуте испытуемый был в одной минуте от полного коллапса и на 16 минуте на мощности 300 Вт закончил работу по достижении «точки утомления».

Был определен хороший уровень аэробного порога – 230 Вт, его необходимо развивать поддерживать в начале сезона, а затем поддерживать за счет объемных тренировок во второй зоне. Анаэробный порог (ПАНО) определен на хорошем уровне 290 Вт или 4 Вт/кг.

Заключение. Тест на рампе является ценным инструментом в стремлении к спортивному совершенству. Оценивая свои аэробные способности и выносливость, мы можем получить четкое представление об уровне своей физической подготовки и принять обоснованные решения относительно целей тренировок и производительности. Рамп-тест может помочь раскрыть свой спортивный потенциал и поднять свои результаты на новую высоту определив являетесь ли вы конкурентоспособным спортсменом или просто любителем активного отдыха.

Список использованных источников

1. Мехдиева, К.Р. Функциональное тестирование профессиональных спортсменов: специфическое или универсальное? / К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова

// Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 1. – С. 22–28. DOI: 10.14529/hsm190103.

2. Головач, М.В. Физиология спорта : учебно-методический комплекс / М.В. Головач ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2014. – 185 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК КАК СРЕДСТВА АКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ БОДИБИЛДЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Витковский В.В., 5 курс, кафедра физической культуры
(Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал)
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)
Научный руководитель – **Короткевич Е.Ю.**, доцент

Введение. Актуальность данной темы заключается в том, что многие люди, приходящие в сферу фитнеса и бодибилдинга, преследуют цель как можно более быстро получить результат в виде роста атлетического телосложения. Но возникает противоречие между объёмом, интенсивностью нагрузки и возможностями восстановления.

Цель исследования: теоретически обосновать влияние аэробной нагрузки на восстановление после тренировок в бодибилдинге, на основе изучения биохимических откликов.

Содержание. При выполнении любой работы происходят функциональные изменения в состоянии нервных центров, управляющих деятельностью мышц и регулирующих их вегетативное обеспечение. Чем интенсивнее работа, тем эти изменения более выражены. [1]. Одним из средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы, является активный отдых, т.е. переключение на другой вид деятельности. Его значение впервые было установлено И.М. Сеченовым [1]. Активный отдых даёт наибольший эффект при работе средней тяжести. После лёгкой и кратковременной работы он не нужен, а после длительной и истощающей нецелесообразен. Длительность активного отдыха, структура выполненных при этом движений и время его проведения также зависит от особенностей основной работы. Правильно организованный активный отдых не только укорачивает восстановительный период, но и облегчает вработывание при последующей деятельности. Введение аэробики перед силовой тренировкой положительно влияет на динамику уровня физической подготовленности по сравнению с аэробной нагрузкой после силовой тренировки, что следует из исследования (Федякина, А. А. Федякин, Е. В. Кувалдина) [2].

Для достижения цели исследования был проведен анализ литературы о влиянии нагрузок различной интенсивности на организм выяснены основные принципы, на которых должна базироваться тренировочная программа с использованием аэробных нагрузок.

Результаты исследования показали, что применение непродолжительных аэробных нагрузок умеренной интенсивности доказано обладают тонизирующим эффектом на способности к вниманию и концентрации, улучшает интеллектуальные способности, что несомненно важно для юных спортсменов, которые учатся в школе.

Заключение. Проведенное исследование позволило лучше понять, что аэробные нагрузки являются необходимым элементом на начальном этапе спортивной подготовки в бодибилдинге так как способствуют решению основных задач этого этапа, обладают профилактическим действием по устранению дисбаланса в специальной и общей физической подготовки.

Список использованных источников

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. [Текст]// - Москва: Советский спорт, 2012. - 620 с. - ISBN 978-5-9718-0568-7.
2. Федякина, Л. К. Влияние последовательности выполнения упражнений на физическую подготовленность и эмоциональное состояние студентов / Л. К. Федякина, А. А. Федякин, Е. В. Кувалдина [Текст]// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 186-189. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.02. 120.p186-189. – EDN ТКАУND.

ТИПЫ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Власюк П.И., студент 1 курса, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А. В. Северин**, канд. психол. наук, доцент

Введение. Под направленностью личности в психологии понимают устойчивую совокупность мотивов или побуждений человека, которые характеризуют его поведение, переживаемые эмоции и чувства, а также и совершаемые им действия. Выделяются разные типы направленности личности: общественная (социальная), эгоистическая, деловая и др. Тип направленности формируется в процессе воспитания и обучения, становления человека как личности [1].

Особенно актуальным является определение типа направленности у молодежи, так как в этот возрастной период закладывается система будущей трудовой и личной жизни молодого человека, его отношение к обучению и выбору профессии и др.

Содержание. Исследование проводилось на добровольной основе и анонимно в г. Бресте, на выборке студентов факультета физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина.

Выборка была составлена случайным образом. В нее вошли 20 студентов-спортсменов, которые активно занимаются футболом. Для определения типа

направленности личности студентов применялся тест Б. Басса «Тип направленности личности».

Полученные результаты показали, что у опрошенных студентов-спортсменов выявлены три типа направленности личности (направленность на себя, направленность на общение, направленность на дело). Для 20 % опрошенных студентов характерна направленность на общение, побуждение к выражению эмоций и поддержанию дружеских контактов с другими. Направленность на себя обнаружена у 53 % респондентов, что выражается в некотором самолюбовании, перфекционизме при достижении спортивных целей. У 27 % опрошенных студентов выявлена направленность на дело, что проявляется в стремлении к компромиссу и сотрудничеству с другими людьми, групповому решению спортивных задач.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что у опрошенных студентов-спортсменов выявлены три типа направленности личности (на себя, общение и дело). Большая выраженность направленности на себя (эгоистический тип направленности) спортсменов может быть учтена и использована при планировании спортивных задач в тренерской работе, для стимулирования спортсменов и похвалы их действий, создания условий для их роста и самораскрытия и самореализации в командном виде спорта.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Житкевич А.Р. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

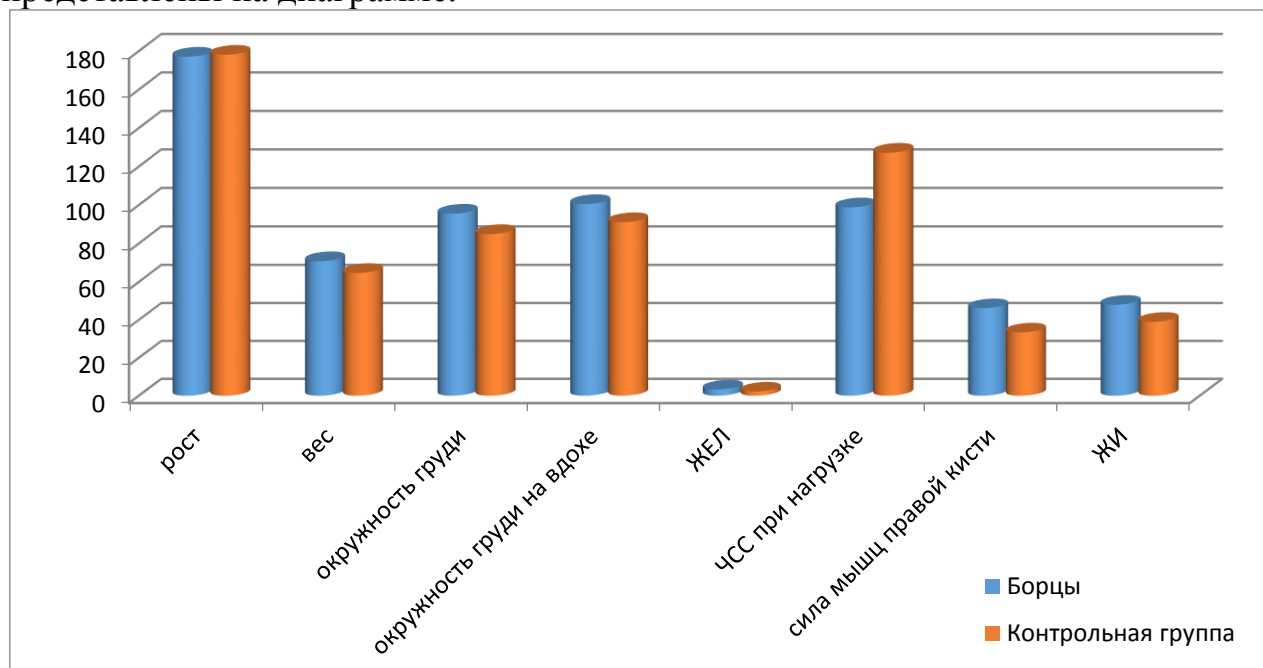
Научный руководитель – **Рассохина Е.А., старший преподаватель**

Введение. Физическое состояние человека является одной из главных характеристик его здоровья. Основной его характеристикой является степень готовности человека выполнять различные физические нагрузки в определенный конкретный момент времени. Эта готовность зависит от уровня и особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия заболеваний [1]. Эффективным средством поддержания физического состояния на должном уровне являются физические упражнения [3].

Содержание. Целью работы является оценка физического состояния учащихся мужского пола с различным уровнем тренированности. В исследовании принимали участие учащиеся УО «Брестского государственного училища олимпийского резерва», занимающиеся греко-римской борьбой, и учащиеся общеобразовательных школы (контрольная группа) в возрасте 15-17 лет. Была проведена экспресс-оценка уровня физического развития по методике Г.Л. Апанасенко [1], которая включала в себя измерения длины и массы тела,

динамометрии правой кисти, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоты сердечных сокращений, артериального давления и расчет показателей жизненного индекса (ЖИ).

Данные, характеризующие показатели физического развития учащихся, представлены на диаграмме.



В значениях показателей «средний рост» и «средняя масса тела» достоверной разницы между группами нет. Сравнительный анализ показателей функционального состояния юношей позволил установить, что со стороны системы внешнего дыхания наблюдается некоторое превосходство показателей ЖЕЛ и достоверно больший жизненный индекс спортсменов. Данные показатели зависят от развития мускулатуры, состояния диафрагмы и осанки, поэтому при длительных и регулярных занятиях спортом увеличивается ЖЕЛ и объем грудной клетки, что подтверждается увеличением окружности груди у тренированных лиц.

Значения показателей ЖИ в обеих группах находятся ниже стандартных норм для юношей, что отражает снижение функциональных возможностей дыхательной системы у современной молодежи. Однако под воздействием регулярных физических нагрузок у борцов наблюдается статистически достоверный прирост ЖИ.

По данным исследования сердечно-сосудистой системы мы наблюдаем, что у более тренированных лиц стандартные нагрузки относительно небольшой мощности вызывают менее выраженные изменения в ЧСС. Это объясняется тем, что спортсмены склонны к брадикардии, т.к. их сердцу работает в экономичном режиме, а при увеличении физических нагрузок возрастает не ЧСС, а минутный объем крови.

Заключение. В результате проведенного исследования мы пришли к выводу, что в физическом развитии спортсменов-борцов и контрольной группы имеются определенные достоверные различия. Уменьшение показателя ЖЕЛ у обследованных учащихся общеобразовательной школы свидетельствует о

снижении функциональных возможностей и устойчивости организма по газообмену, о чем свидетельствуют снижение жизненного индекса и силы дыхательных мышц. Также проведенные исследования выявили значительное снижение силового индекса у учащихся, не занимающихся спортом.

На наш взгляд, развитие активной спортивно-оздоровительной работы в нашей стране поможет появлению и культивированию все более новых видов физической активности среди населения и в первую очередь – среди молодежи.

Список использованных источников

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Апанасенко Г. Л. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.
2. Бурдюкова Е. В., Пустовалов Д. А., Оранская А. Н., Перцов С. С., Гуревич К. Г. Механизмы дезадаптации учащихся московских общеобразовательных школ к физической нагрузке // Бюлл. эксперим. биол. и мед. – 2012. – Т. 153. – № 4. – С. 414-416.
3. Погодина С.В., Лисконог Л.В., Бридко В.В. Физическое состояние студентов в зависимости от уровня тренированности // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-sostoyanie-studentov-v-zavisimosti-ot-urovnya-trenirovannosti> (дата обращения: 10.11.2023).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПИЛАТЕСОМ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Иванищева И.А. 3 курс, ФЭИС (БрГТУ)

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

Введение. Пилатес – это система упражнений, разработанная для развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение в Пилатесе выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц, что помогает достичь максимальной силы и эффективности движений. Пилатес способствует укреплению и удлинению мышц, а также улучшает их эластичность и подвижность суставов.

Содержание. Система «Пилатеса» имеет ряд положительных эффектов на организм занимающихся, таких как укрепление и удлинение мышц, повышение эластичности мышц и подвижности суставов. Чтобы достичь максимальных результатов при занятиях пилатесом, рекомендуется придерживаться шести основных принципов выполнения упражнений.

Первый принцип – центрирование, означает активацию мышц живота и вытягивание позвоночника в прямой линии во время выполнения упражнений. Мышцы должны быть постоянно напряжены в течение занятия.

Второй принцип – концентрация, требует максимальной сосредоточенности во время занятий. Каждое упражнение необходимо выполнять осознанно.

Третий принцип – контроль, подразумевает полный контроль над каждым движением. Упражнения выполняются сознательно и сосредоточенно, с активацией целевых мышц.

Четвёртый принцип – точность, предполагает выравнивание и симметрию тела. Плечи, лопатки и тазовые кости должны быть на одной линии, сохраняя симметрию.

Пятый принцип – дыхание, является неотъемлемой частью упражнений пилатес. Дыхание выполняется с использованием среднего грудного дыхания: глубокий вдох через нос и выдох через рот. Упражнения выполняются в ритме дыхания.

Шестой принцип – вытяжение, включает сведение лопаток и ощущение вытяжения позвоночника.

Цель работы – выбор наиболее эффективных функциональных проб для оценки реакции систем и органов студентов на тренированность организма при занятиях Пилатесом.

Методы исследования – педагогические, инструментальные и математико-статистические.

Тестирование функционального состояния студентов специальной медицинской группы проводилось для определения основных показателей гемодинамики, артериального давления, функции дыхания и оценки тренированности организма. Измерение артериального давления производилось с использованием электронного автоматического тонометра. Пробы с задержкой дыхания использовались для оценки кислородного обеспечения организма и общего уровня тренированности.

Артериальное давление и частота сердечных сокращений являются показателями, отражающими состояние функциональных и адаптационных возможностей организма. Контроль этих показателей является важным на начало занятий. Упражнения Пилатес имеют низкую интенсивность, поэтому указанные показатели практически не меняются. Измерения артериального давления и частоты сердечных сокращений служат ориентиром для физической нагрузки.

Гипоксические пробы использовались для оценки кислородного обеспечения организма и уровня его тренированности. Во время выполнения этих проб студенты задерживали дыхание на определенное время, что создавало гипоксическую ситуацию. Затем измерялись показатели такие как пульсоксиметрия (уровень насыщения крови кислородом), выносливость и восстановление дыхания после пробы. Эти данные позволяют судить о функциональном состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма и его способности адаптироваться к нагрузкам.

Применение пробы с задержкой дыхания позволяет оценить уровень кислородного обеспечения организма и общую тренированность человека. Эта проба имеет два варианта: проба Штанге, которая включает задержку дыхания после полного вдоха, и проба Генчи, где задержка дыхания происходит после полного выдоха.

В пробе Штанге испытуемый, после 5-минутного отдыха в сидячем положении, выполнял 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем делал полный вдох на 80-90% от максимальной емкости легких и задерживал дыхание. Время фиксируется с момента задержки дыхания до момента его возобновления. Здоровые, неподготовленные люди могут задержать дыхание в течение 40-50 секунд, в то время как тренированные спортсмены могут задерживать дыхание от 60 секунд до 2 минут.

Проба Генчи проводилась аналогично пробе Штанге, за исключением того, что задержка дыхания происходит после полного выдоха. В этом случае средний показатель составляет способность задерживать дыхание на выдохе в течение 30 секунд. У неподготовленных людей средний показатель составил 20-30 секунд, а у тренированных – от 30 до 90 секунд.

Таким образом, в исследовании использовались различные функциональные пробы для оценки реакции организма студентов на занятия Пилатесом. Это включало измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое, проведение гипоксических проб для оценки кислородного обеспечения организма, а также оценку выносливости и восстановления дыхания после пробы. Эти данные помогают педагогам и тренерам определить уровень тренированности студентов и адаптировать тренировочные программы в соответствии с их потребностями и возможностями.

Заключение. Путем занятий по методике Пилатес, организм занимающихся получает значительное развивающее воздействие. Кроме того, эта практика стимулирует увеличение интереса к физическим упражнениям и может быть включена в полноценную программу физического воспитания.

Список использованных источников

1. Дембо, А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – С. 131-181
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М. : Владос, 1998. – С.38-66.
3. Карпман, В. Л. Тестирования в спортивной медицине / В. Л. Карпман [и др.] – М. : ФиС, 1988. – С. 129-192.

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Конопацкая О. А. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. Технический прогресс в современном мире привел к массовому использованию различного рода гаджетов. Ежедневно используется во время работы или отдыха компьютеры, телефоны, ноутбуки и планшеты. Эти девайсы

приносят пользу в работе, общении и развитии, но избыточное время проведения за ними приносит вред здоровью человека, один из которых является изменение артериального давления.

Артериальное давление – это давление крови на стенки кровеносных сосудов. Данные показатели определяются объемом крови, которое перекачивается в единицу времени сердцем, и силой ответного сопротивления кровеносного сосуда. Изменение артериального давления происходит по причине того, что пребывание за компьютером (или другими гаджетами) возбуждает деятельность нервной системы. Человек становится чувствительным и раздражительным. Проявляется статическое напряжение – действия, выполняемые постоянно в одной и той же позе негативно влияют на сам организм. Артериальное давление может повышаться, что провоцирует повышение мышечного тонуса, от чего сильно страдают конечности.

Повышение статического напряжения происходит в 2 фазы. Первая бессимптомная, вторая сопровождается снижением слюноотделения, сухостью во рту, обезвоживанием, неприятным запахом из ротовой полости. Частота вдохов и выдохов уменьшается, работа сердца нарушается [1].

Максимальная продолжительность непрерывной работы за цифровым устройством для взрослого человека не должно превышать двух часов.

Содержание. Уровень артериального давления и частота сердечных сокращений у людей существенно отличаются. Основные критерии для измерения АД при физиологической норме – возраст, гормональный статус, пол, рост, вес и особенности функциональной активности НС.

Точной нормы артериального давления для всех людей нет [2]. Существует приблизительный диапазон значений артериального давления для молодых людей: 100×129 – систолическое; 60×89 – диастолическое.

Более того у разных людей в течение дня артериальное давление изменяется, но, если речь идет о норме, то в пределах указанного диапазона [3].

Для измерения артериального давления у студентов мы использовали механический тонометр. Данный показатель измерялся до работы за компьютером и после, время работы составляло более двух часов. Студенты выполняли за компьютером различные виды деятельности: написание курсовой, рефератов и составление отчетов.

В таблице представлены количественные данные изменения артериального давления у 10 студентов в возрасте 20 лет.

Таблица – АД у студентов

Студент	Артериальное давление до работы за компьютером	Артериальное давление после работы за компьютером
1	110/70	100/70
2	115/80	125/80
3	120/75	115/75
4	130/70	140/80
5	120/80	120/80
6	120/80	130/90
7	130/80	120/80

8	120/80	130/90
9	125/80	130/90
10	120/80	130/90

Из 10 испытуемых, которые проводили за компьютером более двух часов артериальное давление изменилось в 90 % (9 человек) случаев.

Студенты, у которых артериальное давление уменьшалось составляют 30 % (3 человека). Испытуемые с увеличенным артериальным давлением составили 60 % (6 человек). И только у 10 % (1 человек) артериальное давление осталось без изменений. Колебания изменений артериального давления зависят от физиологических процессов каждого испытуемого, но с учетом избыточной работы за компьютером повышение артериального давления преобладало (60 % студентов). АД увеличивалось или уменьшалось на 7,7%

Заключение. Длительная работа за цифровыми гаджетами оказывает негативное действие на здоровье человека. Одно из изменений в организме – повышение АД. Увеличение кровяного давления в дальнейшем существенно увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, стенокардии, заболеваний зрительных органов, почечной недостаточности и других серьезных проблем. В результате исследования мы определили, что при длительной работе за компьютером из 10 участников артериальное давление повышается у 6 обследуемых студентов, и это является отрицательной динамикой.

Список использованных источников

1. Влияние компьютера на давление [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://davnorma.ru/mozhet-li-ot-kompyutera-podnyatsya-davlenie> – Дата доступа: 25.11.2023
2. Таблица АД и пульса по возрастам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://deti-klinika.ru/davlenie-cheloveka-norma-po-vozrastu/> – Дата доступа: 28.11.2023
3. Нормы артериального давления [Электронный ресурс] – Режим доступа https://www.fdoctor.ru/health/helpful_information/normy_arterialnogo_davleniya/ – Дата доступа: 02.11.2023

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПОДХОД К СОЦИАЛИЗАЦИИ И УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Котелев И.С. 3 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)

Научный руководитель – **Лавринович Л.А., преподаватель**

Введение. Физическая культура играет важную роль в студенческой жизни и имеет значительное влияние на психологическое здоровье студентов. В контексте учебной среды, студенческий спорт предоставляет уникальные возможности для социализации и развития ключевых навыков, таких как командная работа, лидерство и сотрудничество. Кроме того, спортивные соревнования и мероприятия не только способствуют укреплению физического

здоровья, но и создают плодотворную атмосферу для формирования новых связей и укрепления дружбы.

Содержание. Физическая культура и спорт обеспечивают оптимальные условия для развития навыков командной работы. Участие в командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол или волейбол, требует от студентов совместной работы и синхронизации действий. Они должны научиться общаться, слушать друг друга и принимать совместные решения. Этот процесс способствует развитию навыков командной работы, таких как эффективное взаимодействие, делегирование обязанностей и решение конфликтов.

Студенческий спорт также является отличной площадкой для развития лидерских качеств. Внутри команды должен существовать лидер, способный мотивировать и вести команду к достижению общих целей. Студенты, занимающиеся спортом, имеют возможность развить свои лидерские навыки, принимая на себя ответственность за координацию действий команды, мотивацию и вдохновение других участников.

Сотрудничество является неотъемлемой частью студенческого спорта. В необходимости достижения общих целей и победы команда должна осознавать важность сотрудничества и совместного участия. Путем развития навыков сотрудничества студенты учатся эффективно работать в команде, выполнять различные роли и вносить свой вклад в достижение общих результатов.

Студенты часто оказываются в стрессовых ситуациях, что понижает общий уровень удовлетворенности окружающими событиями и людьми, поэтому существует необходимость в улучшении и стабилизации их настроения. Для этого подходят занятия спортом, которые могут оказать положительное влияние на психику особенно в аспектах, перечисленных ниже.

1. Снижение стресса и тревоги:

Физическая активность является эффективным способом снижения уровня стресса и тревоги. Во время физических тренировок организм человека вырабатывает эндорфины – гормоны, которые способны улучшить наше настроение и повысить чувство благополучия. Регулярные физические нагрузки также помогают человеку расслабиться, избавиться от накопленного напряжения и способствуют улучшению качества сна, что в свою очередь положительно сказывается на психическом состоянии.

2. Повышение самооценки и уверенности:

Принятие участия в физических тренировках и достижение целей в спорте помогает повысить самооценку и уверенность в себе. Физическая активность помогает сформировать позитивное отношение к своему телу и развить ощущение собственной компетентности, что влияет на наше психологическое благополучие и способность преодолевать трудности в других аспектах жизни.

3. Улучшение когнитивных функций:

Дополнительным преимуществом физической активности с точки зрения психологии является улучшение когнитивных функций, таких как память, внимание и концентрация. Исследования показывают, что регулярная

физическая активность способствует повышению притока крови и кислорода в мозг, что способствует более эффективному функционированию мозговой активности. Это может увеличить эффективность обработки информации, улучшить способность принимать решения и повысить когнитивные навыки в целом.

В целях проверки информации выше был проведен опрос жителей города Бреста. По результатам опроса были сделаны следующие выводы:

1. Большинство людей занимаются физическими упражнениями несколько раз в неделю или ежедневно, что указывает на распространенность физической активности в повседневной жизни.

2. После физической активности люди замечают значительное улучшение настроения и снижение уровня стресса, что подтверждает связь между физическими нагрузками и психологическим благополучием.

3. Для достижения заметных психологических результатов требуется регулярная физическая активность в течение нескольких месяцев, что подтверждает необходимость постоянных тренировок.

4. Интенсивные физические нагрузки могут вызывать отрицательные эффекты, такие как усталость, разочарование и повышенную тревожность, поэтому важно поддерживать баланс и не перегружать себя.

Заключение. Студенческий спорт и физическая культура развивает навыки командной работы, лидерства, сотрудничества и улучшает общее психологическое состояние. Это помогает установить связи и расширить контакты. Участие в спортивных мероприятиях создает благоприятную учебную среду и способствует развитию. Поэтому спортивные занятия в университете рекомендуются всем студентам.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

Куделевич М. Л. 3 курс, строительный факультет (БрГТУ)

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

Введение. Состояние здоровья играют важную роль в жизни каждого человека. В наше время люди не только стремятся жить как можно дольше, но и стремятся к более качественному и насыщенному образу жизни. В конце концов, все стороны жизни человека определяются уровнем состояния здоровья [1, с.94].

Для людей имеет большое значение поддержание здоровья и работоспособности на протяжении продолжительного времени. Физическая активность является эффективным способом для достижения этой цели.

Содержание. Физическая культура – это не просто физические упражнения, которые нужно выполнять определенным образом.

Физическая культура включает в себя важные аспекты социально-психологического характера, такие как улучшение физического и психического состояния здоровья, развитие командного духа, формирование отношений в обществе через спортивные и подвижные игры, способность быстро

адаптироваться в новой социальной среде и развитие уверенности в себе [2, с.205].

Занятия физической культурой помогают выработать распорядок дня, полезный для общего состояния здоровья и как следствие помогают избегать психологических проблем из-за высокой умственной нагрузки.

Личность – целостность социальных свойств человека, продукт общественного развития и включения индивида в систему социальных отношений посредством активной деятельности и общения. Социализация представляет собой процесс усвоения лицом социального опыта и включение студента в компанию общественных отношений [3, с.124].

Исходя из результатов педагогического эксперимента выявлено, что на социально- психологические аспекты студента влияют как природные факторы (особенности нервной системы, возраст, состояние здоровья, способности, пол), так и социальные условия.

Становление личности определяется как социализация личности и отражает сложные социальные явления, развитие, обучение и закрепление индивидуальных правил, ценностей и установок, образцов поведения, присущих обществу, в котором личность развивается [4, с.67].

Физическая активность помогает выявить лучшие качества молодых людей, позволяя им эмоционально открыться и удовлетворить одну из главных потребностей – общение с людьми.

Физическая культура является одной из ведущих составляющих в социальной жизни общества и является важным фактором в обогащении всей культуры, оказывая значительное влияние на студентов.

В формировании духовного образа студентов перевод положительных качеств из области физической культуры на общую жизненную позицию играет важную роль.

Как часть общей культуры, физическая культура выполняет много важных функций, такие как воспитательные, творческие и закаливающие функции, необходимые для социализации молодежи.

Большое значение имеет возраст студентов, так как именно в этот период они наиболее активно развивают свои социальные навыки и способности, включая гражданские, общественно-политические, профессиональные и трудовые.

Следовательно, регулярные занятия физическими упражнениями полезны и рекомендуются молодым людям.

В связи с этим, преподавателям физического воспитания ставится важная задача – целенаправленно формировать у молодого поколения мотивацию и интерес к здоровому образу жизни, активно бороться с вредными привычками и наклонностями, активно развивать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, а также воспитывать сильную волю.

Заключение. Значение физической культуры и здорового образа жизни для студентов играет важную роль, так как занятия физическими упражнениями

являются ключевыми в формировании общего образа жизни и социализации студентов во время учебы в вузе.

Эти практики являются неотъемлемыми компонентами полноценной жизни и готовят студентов к будущей профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента :учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007 – 218 с.
2. Крахин, В.А. Особенности здорового образа жизни студентов технического вуза и роль физической культуры в его формировании / В.А. Крахин, В.А. Куванов // Транспорт: проблемы, идеи, перспективы. – Санкт-Петербург : 2018. – С. 205 – 208.
3. Сущенко, В.П. Воспитание потребности в самоконтроле физического развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов технического вуза / В.П. Сущенко, Ю.Р. Нигматулина, И.К. Яичников // Инновационные технологии в воспитательной работе вуза: методические рекомендации. – Санкт-Петербург : 2014 – С. 124 – 125.
4. Скороходов, А.А. Инновационные формы обучения физической культуре, спорту и туризму в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого / А.А. Скороходов, П.Е.Шувалов, М.И. Бибинова. – Санкт-Петербург : 2014 – С. 67 – 72.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МАТЕРЕЙ

Матузко А.В., магистрант, психолого-педагогический факультет,
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель –**Северин А. В.**, канд. психол. наук, доцент

Введение. Проблема эмоционального выгорания матерей описана в работах Л.А. Базалевой, Г.Г. Филипповой, Е.И. Захаровой, Т.И. Ильиной и др.

Актуальность изучения проблемы эмоционального выгорания матерей состоит в том, что материнство рассматривается психологами и врачами как особого рода социальная активность или работа, с которой невозможно уволиться или уйти в отпуск, при этом улучшение/коррекция эмоционального состояния матерей приводит к заметному повышению психофизиологического благополучия ребенка.

Содержание. Проведение исследования осуществлялось в г. Пинске на выборке из 43 матерей в возрасте от 20 до 35 лет, воспитывающие одного ребенка в возрасте от полугода до 3х лет. Исследование проводилось анонимно и на добровольной основе, онлайн, с помощью электронной версии теста «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой), созданной в гугл-форме.

Полученные результаты показали, что на первом месте по распространенности в исследуемой выборке находится шкала «эмоциональное

истощение» – у 39,5 % респондентов отмечается очень высокий уровень выгорания по указанной шкале и у 34,9 % респондентов – высокий уровень выгорания. Это свидетельствует о том, что подавляющее большинство матерей из числа респондентов эмоционально опустошены, физически утомлены, у них не хватает энергетических ресурсов на ежедневные заботы о себе, семье, ребенке. Женщины почти полностью исключают эмоции из сферы отношений с ребенком. Женщину-мать почти ничего не волнует, у нее больше нет сил на развитие, созидание, заботу о других. Материнская психика переключается в режим «сохранения энергии» и блокирует любые попытки отдавать ресурсы, поэтому любая сложность, любая задача начинает вызывать у женщины отчаянное, слезы, апатию. Мама устают от череды одинаковых дней, в которых все происходит по неизменному режиму, из-за которого нет разнообразия, нет выбора, нет возможности посвятить себе столько времени на восстановление ресурсов, сколько это необходимо. От таких матерей чаще слышно: «Все, я больше не могу».

На втором месте находится шкала «деперсонализация» – почти у половины респондентов (46,5 % матерей) отмечается очень высокий уровень выраженности эмоционального выгорания и у 14% респондентов – высокий уровень выраженности выгорания. Это может быть обусловлено тем, что мамы, находящиеся в декретном отпуске, оказываются замкнутыми в рамках диадных отношений «мать – дитя»: будучи полностью поглощенными выполнением своих родительских обязанностей, подчиняя свой жизненный ритм распорядку дня ребенка, испытывая недосып, чувство хронической усталости, женщины становятся раздражительными, вспыльчивыми, проявляют холодность, нетерпимость в ситуациях общения, а, порой, и черствость по отношению к другим членам семьи и к ребенку.

По шкале «редукция личных достижений» (или профессиональная успешность) 20,9 % респондентов показали очень высокий уровень эмоционального выгорания и 18,6 % – высокий уровень эмоционального выгорания. При этом отметим, что при подсчете данных нами соблюдена инструкция, где высокие баллы соответствуют меньшему уровню редукции, а чем ниже балл, тем выше уровень редукции. Это свидетельствует о том, что почти 40 % женщин считают себя неуспешными матерями. Они недовольны собой, находят в себе недостатки, из-за этого часто в угнетенном состоянии. Мамам кажется, что они делают недостаточно, либо то, что делают, получается крайне плохо. У них было свое ожидание от материнства, но оно не совпало с реальностью, и это так же повлияло на их уровень выгорания.

Однако большинство, а именно 60 % респондентов, считают себя хорошими матерями. Эти мамы жертвуют собой ради детей, оставляя для себя социальную роль матери и забывая о роли женщины и роли жены. Для них важно «быть хорошей матерью», поэтому даже если нет сил на ребенка, они заученно продолжают выполнять свои материнские обязанности, тем самым демонстрируя большую любовь к своему чаду, возможность сдерживать себя, подавлять свои слабости в эмоционально трудную минуту.

Заключение. Таким образом, можно сделать некоторые выводы: респонденты-мамы имеют очень высокие показатели эмоционального выгорания. Это можно объяснить тем, что женщины-матери стремятся соответствовать образу «идеального родителя», созданного обществом, и своим субъективным представлениям об идеальной матери. Они стремятся к образу, о котором ничего не знают. Женщины-матери не понимают, как именно достигнуть цели «идеальной матери», как ей быть, как правильно ухаживать за ребенком, как правильно его растить, воспитывать. Этот образ одновременно и очень привлекателен для женщины, и очень мешает ей быть самой собой, настоящей, уникальной, целостной. Потому что каждое действие женщины-матери в процессе выполнения материнской роли расценивается ею как недостаточное, не идеальное. При этом в обществе материнство рассматривается как жертвенная позиция: мама должна жертвовать собой ради ребенка, так как он считается слабым, беззащитным. За женщиной чаще всего признается право быть только матерью, что мешает оставлять за собой право на самореализацию в роли жены, профессионала. А поскольку женщина не реализует себя в других ролях, да ещё и не соответствует образу идеальной матери, она сама же и обесценивает свой труд, испытывает постоянное чувство вины, что в итоге приводит к эмоциональному выгоранию.

Список использованных источников

1. Кузнецова, Е. В. Психология стресса и эмоционального выгорания / Е. В. Кузнецова, С. А. Рязанцева // Куйбышев : Спектр, 2012. – 96 с.
2. Филиппова, Г. Г. Психология материнства: учеб. пособие / Г. Г. Филиппова. – М. : Изд-во инст-та Психотерапии, 2002. — 240 с.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ

Мелюх А. В. 3 курс факультет естествознания
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

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

Введение. Изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособности людей является важной областью научных исследований. Оно позволяет понять, как различные факторы окружающей среды могут повлиять на здоровье человека и его способность работать и функционировать в целом.

Исследования показывают, что качество воздуха может оказывать значительное влияние на здоровье. Высокий уровень загрязнения воздуха может привести к различным респираторным заболеваниям, таким как астма, бронхит и другие проблемы с дыханием. Поэтому очень важно контролировать уровень загрязнения воздуха и предпринимать меры для его снижения.

Содержание. Для оценки качества воздуха был использован количественный (седиментационный) анализ микрофлоры воздуха. Для этого были выделены различные участки на территории нашего университета: холл 6 этажа, столовая комната, буфет, гардероб, 532 аудитория и деканат факультета естествознания. Для проведения количественного анализа были использованы следующие материалы: стерильные чашки Петри с мясопептонной питательной средой, секундомер. Чашки устанавливаем в выбранных нами точках на горизонтальной поверхности на 5-10 минут. По окончании экспозиции все чашки закрываем, помещаем в термостат для культивирования в оптимальной для развития выделяемого микроорганизма среде, затем на 48 часов оставляем при комнатной температуре для образования пигмента пигментообразующими микроорганизмами.

Заключение. Результаты проведенного исследования показали, что в 10 литрах воздуха, на площади 100 см^3 наибольшее содержание микробов находится в столовой комнате, наименьшее – в учебной аудитории 532 (таблица). Это связано с тем, что в аудитории, где содержание микробов наименьшее, проводится санитарная гигиеническая обработка, необходимая для поддержания чистоты и качества воздуха. Это частое проветривание по графику, меньшая посещаемость, наличие значительного количества растений, которые выделяют кислород.

Таблица – Показатели содержания микробов в разных помещениях БрГУ имени А.С.Пушкина.

Помещения	Количество колоний в чашке Петри в $0,01 \text{ м}^3$
1. Холл 6 этажа	A = 80,4,
2. Ауд. 532	A = 58,2
3. Буфет	A = 72,6,
4. Столовая	A = 213,9
5. Гардероб	A = 48,75
6. Деканат ф-та естествознания	A = 146

Таким образом, поддержание высокого качества воздуха является важным аспектом для обеспечения высокой работоспособности людей. Это может быть достигнуто путем контроля и снижения уровня загрязнения воздуха, проведения регулярного мониторинга его качества и принятия соответствующих мер по защите окружающей среды и здоровья людей.

СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Осипова А.Е., 2 курс, факультет электронно-информационных систем (БрГТУ)
 Научный руководитель – **Козлова Н.И.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Физическое воспитание студенческой молодежи имеет огромное значение для их здоровья и социальной адаптации. Оно предоставляет студентам возможность не только улучшить свои физические показатели, но и развить социальные и психологические навыки.

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования и колледжах предоставляет студентам возможность взаимодействия друг с другом, развития навыков командной работы, участия в коллективных занятиях и спортивных мероприятиях. Это способствует формированию технологий общения и сотрудничества, созданию благоприятной атмосферы в образовательной среде.

Содержание. Физическая активность способствует развитию самооценки и самодисциплины, что, в свою очередь, облегчает социальную адаптацию молодежи [1]. Не менее важным аспектом является профилактика социального насилия: физическое воспитание способствует укреплению самооценки, развитию дисциплинированности, умению справляться с конфликтными ситуациями. Физическое воспитание студентов способствует развитию здорового образа жизни и проявлению заботы о собственном здоровье [2]. Регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунитет, способствуют правильной физической форме и профилактике заболеваний. Они помогают предотвратить формирование вредных привычек, поддерживают активность студентов.

Физическое воспитание содействует улучшению общего психоэмоционального состояния студентов. Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов (гормонов счастья) и помогают справиться с тревогой и стрессом, что в свою очередь положительно влияет на учебную активность и мотивацию студентов. Спортивные тренировки проводятся в командном формате, что помогает развивать командный дух, сплоченность и способность к коллективному взаимодействию. Студенты получают опыт работы в команде, учатся сотрудничать, брать на себя ответственность и решать задачи вместе с коллективом. Занятия физической деятельностью способствуют развитию таких лидерских качеств как ответственность, самоорганизация и умение принимать и решения. Обучающиеся могут стать капитанами команды, что требует от них умения принимать решения, организовывать тренировки, мотивировать товарищей и управлять группой. Такие навыки являются очень важными для успешного функционирования в обществе после окончания обучения.

Современные учебные планы специальностей высшего образования предполагают еженедельные занятия физической культурой в объеме 4 часа. Вместе с тем, оптимальным на наш взгляд, является увеличение недельной нагрузки по дисциплине «Физическая культура» до 6 часов, что частично подтверждается результатами проведенного нами исследования.



Рисунок 1 – Удовлетворены ли Вы организацией процесса физического воспитания?

Проведённое анкетирование студентов 2-го курса факультета электронно-информационных систем БрГТУ показало, что 37% опрошенных удовлетворены организацией процесса физического воспитания в вузе, 58% частично удовлетворены и 5% считают, что занятия физической культурой не отвечают их потребностям (рисунок 1).

В то же время, отличным свое здоровье считают только 16% респондентов, хорошим – 42%, удовлетворительным – 34%, плохим – 8% (рисунок 2). Стоит отметить, что 37% студентов занимаются физической деятельностью во внеучебное время (рисунок 3).

Рисунок 2 – Как Вы оцениваете свое здоровье?

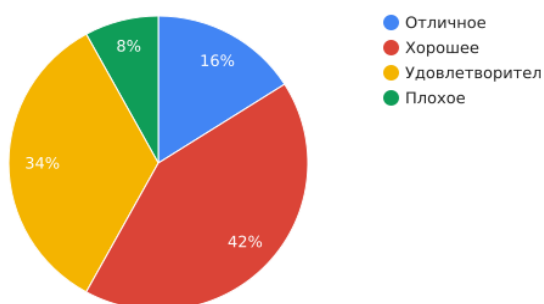
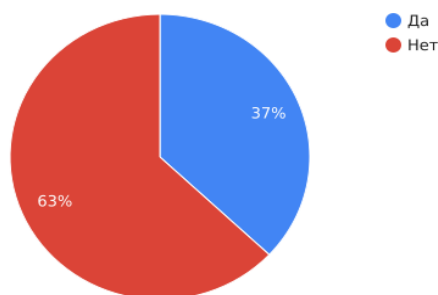


Рисунок 3 – Занимаетесь ли Вы физической деятельностью во внеучебное время?



Закключение. Учитывая все вышеперечисленные аспекты, можно сделать вывод о том, что физическое воспитание студенческой молодежи играет значительную роль в их общем развитии и благополучии. Для эффективного физического воспитания студентов необходимо учесть все социальные, психолого-педагогические аспекты. Учреждения образования должны предоставлять максимальную поддержку студентам и создавать условия для занятий физической активности.

Список использованных источников

1. Колькина Е.А. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза / Е.А. Колькина [и др.] // Педагогический журнал. – 2019. – № 3А. – С. 11–16.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учеб. / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 366 с.

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ЛЕГКИМИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Пивоварова И.Л., магистрант 2 курса, кафедра физической культуры (Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)
Научный руководитель – **Бочкарева Т.И.**, канд. биол. наук., доцент

Введение. Минимальная мозговая дисфункция является наиболее распространенной формой неврологических расстройств в детском возрасте. При ММД наблюдается задержка развития структур мозга, которые отвечают за функции речи, внимания, памяти. Данное неврологическое расстройство обычно диагностируется в дошкольном возрасте и может проявляться нарушениями поведенческого, когнитивного, психологического, физического характера. По интеллектуальному развитию дети с данным диагнозом находятся на уровне нормы, но при этом испытывают трудности в обучении и социальной адаптации.

Наибольшую эффективность в реабилитации играет комплексная работа с применением психолого-педагогических мероприятий, медикаментозной терапии, адаптивной физической культуры.

Содержание. В данной статье представлен клинический случай комплексной физической реабилитации с применением средств фитнеса с элементами нейрофитнеса пациента шести лет с диагнозом «минимальная мозговая дисфункция».

Пациент С.Виктор, 6 лет. диагноз: минимальная мозговая дисфункция левой задневисочной и теменно-затылочной областей. На начало комплексных реабилитационных мероприятий (январь 2023года) Виктор имел трудности с речью, моторикой, координацией, вестибулярным аппаратом и понятием «право-лево», хотя ранее с пациентом работали психолог, логопед, проводилось медикаментозное лечение. Комплексная физическая реабилитация осуществлялась с применением экспериментальной методики 2 раза в неделю по 45 минут. Продолжалось медикаментозное лечение пациента, работа психолога и логопеда. в экспериментальную методику были включены ряд упражнений: ору, степ-аэробики, силовой гимнастики, фитбол-гимнастики, упражнения на балансировочных сферах, комплексы с координационной лестницей, упражнения с мячами различного диаметра, элементы пилатеса, гимнастики для стоп, стретчинга, дыхательной гимнастики. а также игры на развитие реакции, скорости, ловкости и элементы спортивных игр (теннис, баскетбол, настольный теннис, футбол, боулинг).

Упражнения фитнеса с элементами нейрофитнеса заключались в одновременной работе рук, ног и глаз, что способствовало активизации работы правого и левого полушарий, а также различные упражнения для улучшения общефизического состояния. Для оценки эффективности реабилитационных мероприятий были проведены ряд проб.

Проба Ромберга с закрытыми глазами для оценки функции равновесия, координации движений, качества управления балансом показала, что до начала реабилитационных мер время устойчивого состояния составляло не более 1 секунды, пациент качался в разные стороны, падал, дрожали веки. в результате реабилитационных мер Виктор стал более устойчив, покачивание и дрожание век значительно уменьшилось.

На рисунке 1 показана положительная динамика показателей пробы Ромберга с закрытыми глазами. исходное значение – 2 балла, по завершении исследования – 5 балла.



Рисунок 1 – Проба Ромберга с закрытыми глазами

Для оценивания владения понятием «право-лево» и речевую регуляцию двигательных актов была использована проба Хэда на пространственную организацию движений (Рисунок 2). В данном случае, т.к. пациенту 6 лет, был использован речевой вариант данной пробы.

На рисунке 2 отражена положительная динамика показателей пространственной организации движений. Исходное значение – 1 балл, по завершении исследования – 4 балла.

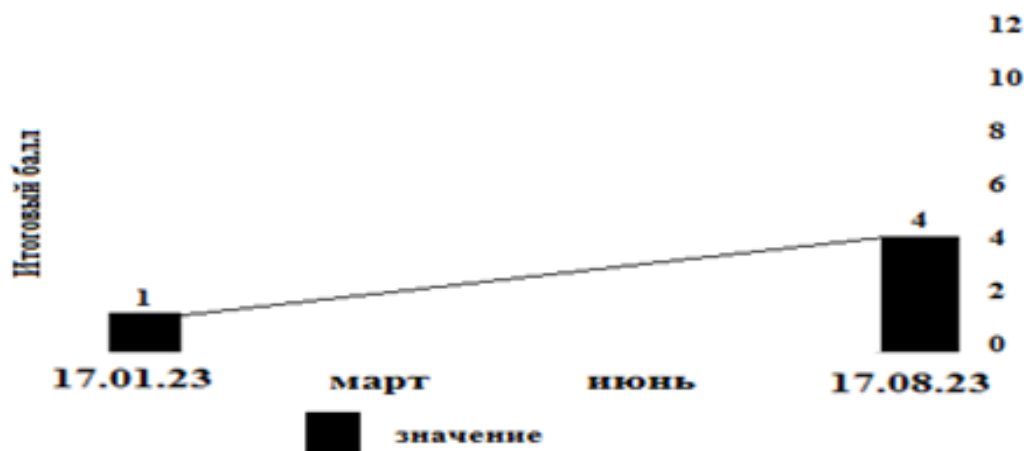


Рисунок 2. Проба Хэда на пространственную организацию движений

В результате реабилитационных мер пациент начал овладевать понятием «право-лево». Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования показывают эффективность экспериментальной методики комплексной физической реабилитации пациента с минимальной мозговой дисфункцией с использованием средств фитнеса с элементами нейрофитнеса. Наблюдалась положительная динамика психофизического состояния у испытуемого по всем изученным показателям: функции равновесия, координации движений, качества управления балансом, овладение понятием «право-лево». Субъективно улучшилась речь и концентрация внимания.

Список использованных источников

1. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Л. Литош. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 156 с.
2. Яременко, Б.Р. Минимальные дисфункции головного мозга у детей / Б.Р. Яременко, А.Б. Яременко, Т.Б. Горяинова. – СПб.: Салит-Медкнига, 2002. – 128 с.
3. Вассерман, Л.И. Методы нейропсихологической диагностики: практическое руководство / Л.И. Вассерман, С.А. Дорофеева, Я.А. Меерсон. – Из-во «Стройлеспечать» Санкт-Петербург, 1997 – 198с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ РАЗНОГО ПОЛА

Рогащук М.В., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Гаврилович А.А., старший преподаватель

Введение. Мотивация является одним из личностных компонентов психологической структуры спортивной деятельности, в которой выступает важнейшим системообразующим фактором. Мотив во многом обуславливает конечный результат деятельности спортсмена, который более отчетливо проявляется в экстремальных условиях соревнований, а главное побуждает к максимальной реализации спортсменом своего профессионального потенциала, если этого требует достижение поставленной цели.

Содержание. С целью изучения особенности мотивов занятий спортом у студентов-спортсменов профессионального и любительского уровней разного пола было организовано исследование, которое осуществлялось на базе УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Выборку составили 90 студентов-спортсменов (n=90). Нами применялась методика, разработанная В.И. Тропиковым, для диагностики степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили спортсмена заниматься избранным видом спорта, включающая 11 шкал: общение (О), познания (П), материальных благ (МБ), развитие характера и психических качеств (РхПк), физического совершенства (ФС), улучшения самочувствия и здоровья (УСЗ), эстетического удовольствия и острых ощущений (ЭУОО), приобретения полезных для жизни умений и знаний (ППУЗ), потребность в одобрении (ПО), повышение престижа, желание славы (ППЖС), коллективистская направленность (КН).

Полученные среднегрупповые значения показателей выраженности различных мотивов занятий спортом у спортсменов профессионального и любительского уровней разного пола ниже представлены в таблице.

Таблица – Среднегрупповые значения выраженности мотивов занятий спортом у студентов-спортсменов

Выборка	Мотивы занятий спортом (по В.И. Тропникову)										
	О	П	МБ	Рх Пк	ФС	УСЗ	ЭУО О	ППУ З	ПО	ПП ЖС	КН
юноши-спортсмены проф. ур. (n=30)	2,5	3,5	2,5	4,1	3,5	2,6	4,2	2,8	2,3	3,5	3,3
юноши-спортсмены любит. ур. (n=30)	3,6	3,4	2,4	3,2	3,6	4,0	3,8	3,5	3,3	2,9	3,4
девушки-спортсменки проф. ур. (n=30)	3,2	3,2	3,9	4,8	3,0	2,6	4,7	2,8	3,3	3,2	3,1
девушки-спортсменки любит. ур. (n=30)	2,4	2,7	2,0	3,4	4,0	2,7	3,2	3,4	2,9	2,6	3,8

В группе юношей, профессионально занимающихся спортом, на первом месте находится мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ЭУОО) – 4,2 балла, на втором месте – развитие характера и психических качеств (РхПк) – 4,1 балла и на третьем месте – следующие мотивы: познания (П), физического совершенства (ФС) и повышения престижа и желание славы (ППЖС) – по 3,5 балла соответственно.

В группе юношей, занимающихся спортом на любительском уровне, доминирует мотив улучшения самочувствия и здоровья (УСЗ) – 4,0 балла, на втором месте мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ЭУОО) – 3,8 балла и на третьем месте – мотивы: физического совершенства (ФС) и общения – по 3,6 балла соответственно.

Мотивами занятий спортом, более представленными в выборке юношей, занимающихся любительским спортом, выступают: мотивы приобретения полезных для жизни умений и знаний, коллективистской направленности и потребности в одобрении.

У девушек, профессионально занимающихся спортом, наиболее выражен мотив развития характера и психических качеств (РхПк) – 4,8 балла, на втором месте мотив эстетического удовольствия и острых ощущений (ЭУОО) – 4,7 баллов и на третьем месте мотив материальных благ (МБ) – 3,9 балла.

Девушкам, занимающимся спортом на любительском уровне, наиболее характерен мотив физического совершенства (ФС) – 4,0 балла, на втором месте мотив коллективистской направленности (КН) – 3,8 балла и на третьем месте – мотивы развития характера и психических качеств (РхПк) и приобретения полезных для жизни умений и знаний (ППУЗ) – по 3,4 балла соответственно.

Профессиональные спортсменки характеризуются выраженностью всех мотивов, исключение составляет лишь мотивов физического совершенства (ФС), улучшения самочувствия и здоровья (УСЗ) и мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний (ППУЗ).

Заключение. Для определения достоверности описанных различий мотивов занятий спортом у студентов-спортсменов профессионального и любительского уровней был выполнен статистический анализ данных с помощью U-критерия Манна-Уитни: $U_{\text{эмп}}=718$ при $p=0$. Таким образом, наше исследование показало, что мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью у профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей имеют свои особенности, проявляющиеся как в группе юношей, так и в группе девушек.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Сайчик В.С., 3 курс, социально-педагогический факультет
(БрГУ им.А.С.Пушкина)

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

Введение. Спорт имеет значительное влияние на жизнь человека, как физически, так и психологически. Во-первых, занятия спортом способствуют улучшению физического здоровья, укреплению мышц, улучшению сердечно-сосудистой системы и увеличению выносливости. Регулярная физическая активность также помогает в борьбе с лишним весом, укрепляет костную ткань и снижает риск развития различных заболеваний.

Содержание. Помимо физических польз, спорт также оказывает положительное влияние на психическое здоровье. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, что помогает улучшить настроение, снизить стресс и бороться с депрессией. Спорт также способствует развитию самодисциплины, улучшению концентрации внимания и укреплению самооценки

Шведские ученые установили прямую зависимость между физическим состоянием человека и его умственными способностями. Коэффициент умственного развития людей, которые занимаются спортом или физкультурой, заметно выше, чем у тех, кто ведет пассивный образ жизни [1, стр. 22.].

Успеваемость – это общий термин, подразумевающий способность учащегося осваивать учебный материал по программе, соответствующей его возрасту. Обычно оценивается по степени его запоминания и воспроизведения, а в некоторых случаях – по способности применить полученные знания и навыки на практике.

Разумеется, успеваемость зависит от ряда факторов, часть из которых не может контролироваться учащимся (например, форма подачи материала, педагогические навыки учителя), а часть зависит исключительно от учащегося

(внутренние факторы). К числу таких внутренних факторов относится умственная работоспособность - способность выполнять конкретную деятельность в рамках установленного промежутка времени и параметров эффективности.

Так, основу профессиональной работоспособности человека составляют специальные знания, умения, навыки, а также определенные психофизические качества. Кроме того, для успеха в деятельности большое значение имеют и такие свойства личности, как сообразительность, ответственность, добросовестность, совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит и от уровня мотивации поставленной цели, адекватной возможностям определенного человека [2, стр.148-150]. Но так же, работоспособность человека может изменяться в течение суток.

Исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе деятельности у тренированных к систематическим физическим нагрузкам лиц и у нетренированных лиц свидетельствуют, что показатели умственной работоспособности напрямую зависят от уровня физической подготовленности. Известно положительное влияние чередования физической и умственной активности, имеются данные о повышении умственной работоспособности после умеренных физических нагрузок [3, стр.185-192].

Для оценки влияния физических упражнений на успеваемость студентов, был выбран тест, предложенный А.Р. Лурия [4, стр.320]. Сначала испытуемому предлагают прослушать 10 слов. Затем предлагается их воспроизвести по памяти – в любом порядке. Количество названных слов отмечается.

Затем опыт повторяется еще 3 раза – каждый раз испытуемый прослушивает 10 слов (одних и тех же) и называет их. После этого необходимо сделать перерыв в 1 час, в конце которого опыт повторяется снова, однако слова испытуемому не повторяют. Нормой считается воспроизведение 9 или 10 слов на 3-4 раз, а спустя час – не менее половины. Для проведения исследования были выбраны студенты 3 курса, обучающиеся в нашем университете. Все испытуемые были женского пола в возрасте 18-19 лет, без нарушений в состоянии здоровья. Участники делились на 2 группы: контрольная (8 человек) и экспериментальная (5 человек) В контрольную группу вошли студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, в экспериментальную – студенты, занимающиеся спортом или фитнесом (не менее 1 года).

Заключение. Обработка результатов участников обеих групп показала, что результаты лучше в экспериментальной группе.

Были учтены все ответы и для каждой группы рассчитаны средние значения в каждый из этапов теста. Выяснилось, что участники из экспериментальной группы называют на 2 слова больше на каждом из этапов теста, чем участники контрольной группы. А спустя час разница несколько сглаживается: в контрольной группе среднее значение составило 5 слов, в экспериментальной 6 слов, что является нормой. Однако в ходе эксперимента

лишь один из участников контрольной группы достиг показателя в 10/10, тогда как в экспериментальной группе таких было 4, еще 2-е добились результата в 9/10.

Анализ результатов исследования показал, что слуховая память развита лучше среди студентов, занимающихся физической культурой или спортом, хотя показатели отличаются на 1-2 слова/образа

Список использованной литературы

1. Лесгафт П. Ф. Избранные труды / П.Ф.Лесгафт – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – С 22.
2. Мусина, С.В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов /С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // Известия ВолгГТУ. – 2008. – №5. – С.148-150.
3. Горелов, А.А. Опыт использования средств физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов с нарушениями в состоянии здоровья / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2010. – № 6 (77). – С.185-192.
4. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии/ А.Р. Лурия. - СПб.: Питер, 2006. – 320 С.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ

Самойлюк М.И. 2 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Скоростные характеристики движений и действий объединены под общим названием – быстрота. В самых общих чертах она характеризует способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Содержание. Цель работы – определение уровня развития скоростных способностей у студентов второго курса исторического факультета.

Методы исследования. В работе применялись методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математическая обработка результатов.

При оценке результативности показателей скоростных способностей на примере бега на 30 м студентов и студенток, второго курса, можно констатировать, что высокого уровня (9–10 баллов) достигли 4,5 % студентов и 26,2 % студенток (рисунок).

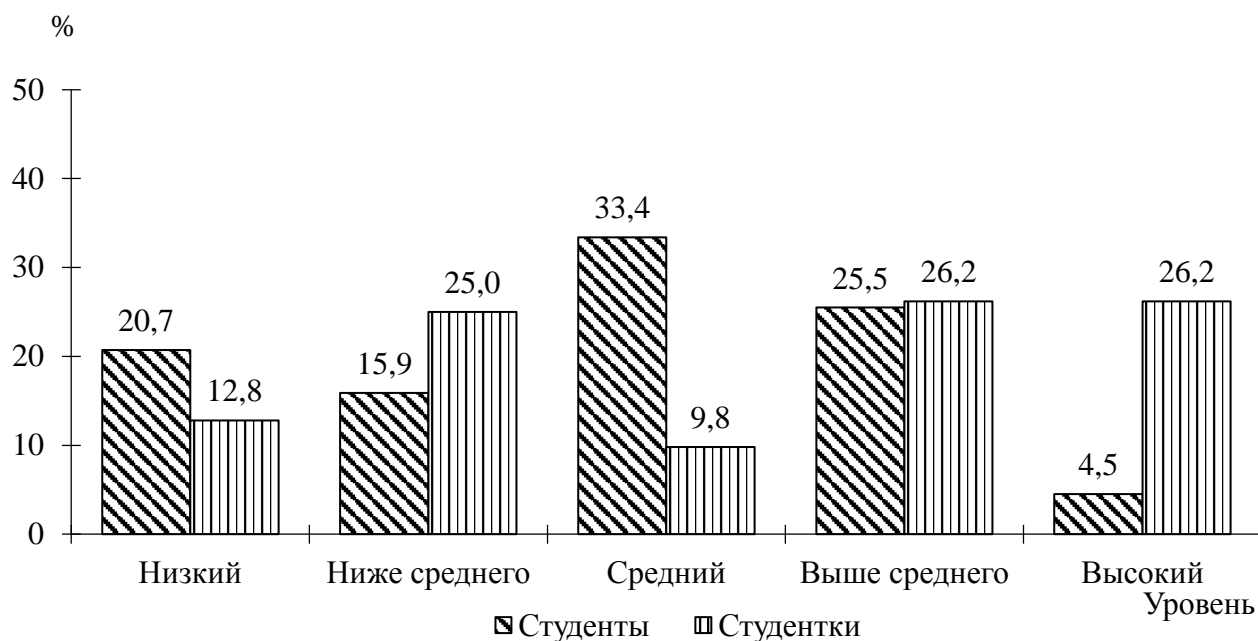


Рисунок – Показатели скоростных способностей студентов и студенток II курса (в контрольном тесте бег 30 м)

Заключение. Основными задачами в повышении скоростных способностей у студентов являются повышение уровня развития элементарных составляющих скоростных способностей, необходимых для успешного выполнения контрольных нормативов.

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Самойлюк М.И. 2 курс, исторический факультет
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введений. За последнее время показатели состояния здоровья и физической подготовленности студентов, поступивших на обучение в учреждения образования, снизились.

Сила является одним из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять не только любую профессиональную деятельность, в том числе и связанную с защитой своего Отечества, но и решать многие бытовые проблемы.

Содержание. Цель работы – определение силовых способностей у студентов первого курса исторического факультета.

Методы исследования:

- анализ литературы,
- тестирование,
- методы математической статистики.

В исследовании силовых способностей на примере подтягивания на перекладине принимали участие студенты первого курса.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты в исследовании свидетельствуют о недостаточном уровне развития силовых способностей, особенно у студентов, имеющих заболевания со стороны зрительного аппарата.

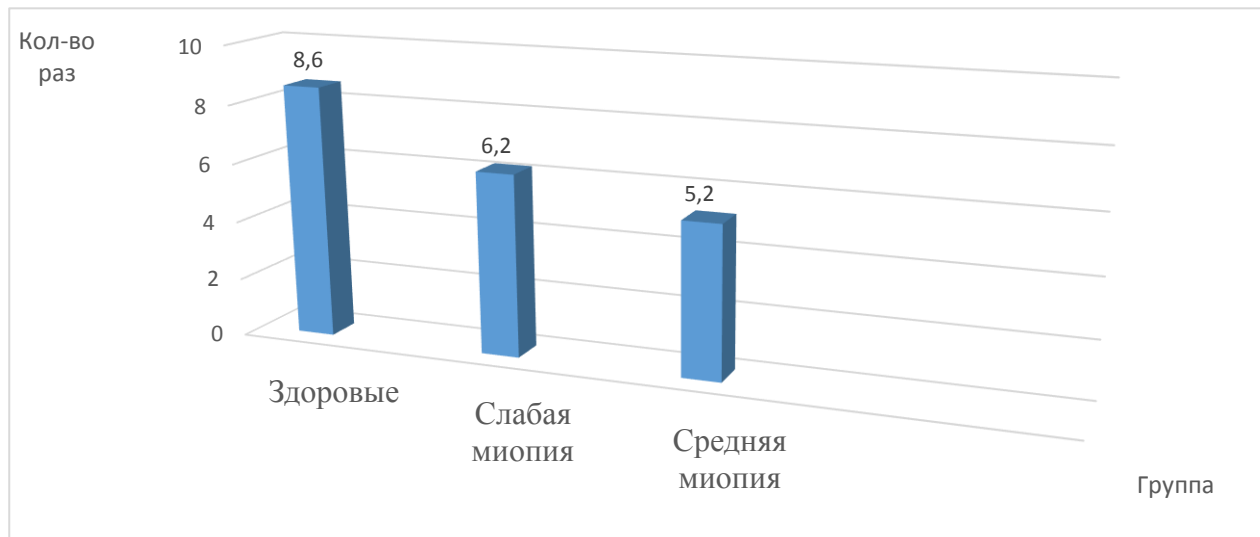


Рисунок – Показатели контрольного теста – подтягивания на перекладине студентов первого курса

Заключение. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют о необходимости разработки методики по развитию силовых способностей у студентов первого курса с учетом заболеваний

СРАВНЕНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РУК СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ

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

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

Введение. Физическое развитие – динамический процесс роста и биологического созревания человека в различные возрастные периоды. В это понятие входит совокупность морфологических и функциональных признаков, которые определяют физическую работоспособность человека на определенном этапе его жизни. Для оценки физического развития используются антропометрические данные измерения тела человека. Практически все физические параметры нашего организма можно измерить и оценить, используя специальные методы и медицинские приборы. Одним из показателей физического развития организма служит сила мышц кисти. Для измерения силы мышц кисти используется метод динамометрии. [1]

Довольно часто пользуются определением силы мышц кисти (кистевая сила) и спины (становая сила), которые являются суммарными показателями силы мышц, участвующих в осуществлении движения определенного типа. Сила

мышц имеет прямую зависимость от количества мышечных волокон, то есть от толщины мышцы (диаметра физиологического сечения).

Мышцы состоят из мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Они являются активным элементом опорно-двигательной системы, так как обеспечивают разнообразные движения при перемещении человека в пространстве, сохранение равновесия, дыхательные движения, сокращения стенок внутренних органов, голосообразование. [1]

Содержание. Цель исследования – сравнить результаты силовых показателей кистей рук тренированных и нетренированных студентов.

В нашем исследовании приняли участие 20 студентов, все они были отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе, 10 из которых относились по всем показателям физических параметров к нетренированным (НС), и соответственно 10 к тренированным студентам (ТС). С помощью динамометрического метода мы измеряли силу мышцы кистей рук. Кистевой динамометр во время эксперимента находился в правой руке, которую отводили от туловища до получения с ним прямого угла. Испытуемые сжимали с максимальной силой пальцы правой и левой кисти 3 раза, делая интервалы в несколько минут и каждый раз фиксируя показания. Средние показания динамометра заносились в таблицу.

Таблица 1. Результаты исследования силы мышц кистей рук ТС.

П/п	Пол	Вес	Сила мышц кисти правой руки			Средний показатель	Сила мышц кисти левой руки			Средний показатель	К-т ас. (КА)
1.	м	75	65	67	69	67	62	63	58	61	4,69
2.	м	79	80	85	86	84	78	75	70	74	6,3
3.	м	85	75	82	79	79	72	76	69	72	4,63
4.	ж	55	50	48	51	50	45	46	49	47	3,1
5.	ж	58	47	49	49	48	46	45	47	46	2,1
6.	ж	60	58	60	61	60	52	58	53	54	5,3
7.	м	86	70	71	69	70	65	68	67	67	2,1
8.	м	75	64	63	66	64	62	59	61	61	2,4
9.	м	84	80	81	86	82	78	75	76	76	3,8
10	м	88	100	101	97	99	90	95	96	94	2,59
Итого						70,3				65,2	3,76

Мы вычисляли средние значения силы мышц кисти для правой и левой рук тренированных и нетренированных студентов. В результате исследования и сравнения средних арифметических результатов было установлено, что мышечная сила правой руки (ТС-70,3, НС-35,3) превышает показатель мышечной силы левой руки (ТС-65,2, НС-30) на 50 %.

Также мы вычисляли коэффициент асимметрии (КА) для силы мышц кисти рук по формуле: $КА = (V_{пр} - V_{л}) / (V_{пр} + V_{л}) \times 100\%$, где $V_{пр}$ – средняя сила мышцы правой руки, $V_{л}$ – средняя сила мышцы кисти левой руки. При анализе абсолютных показателей кистевой мышечной силы, было установлено, что у

тренированных студентов наблюдается значительное увеличение показателей динамометрии по сравнению со второй группой студентов.

Таблица 2. Результаты исследования силы мышц кистей рук НС

П/п	Пол	Вес	Сила мышц кисти правой руки			Средний показатель	Сила мышц кисти левой руки			Средний показатель	К-т ас. (КА)
11	ж	55	29	32	33	31	24	26	25	25	10,7
12	ж	48	23	22	24	23	20	19	20	20	9,3
13	ж	51	40	41	39	40	33	35	34	34	9,1
14	ж	55	38	39	36	38	29	32	33	31	10,4
15	м	65	39	42	35	39	25	28	29	27	18,2
16	м	78	35	40	39	38	31	32	28	30	11,8
17	м	69	42	43	40	42	28	33	23	28	20
18	м	75	32	33	29	31	24	23	21	23	14,8
19	м	80	56	58	62	59	49	51	47	49	9,3
20	м	67	43	42	40	42	36	34	32	34	12,1
Итого						35,3				30	12,57

Также полученные данные сравнили со среднестатистическими данными для взрослых нетренированных людей. Очевидно, что данные, полученные при измерении тренированных студентов значительно выше, а нетренированных соответствует и выше среднего показателя.

Заключение. Таким образом, необходима целенаправленная и эффективная работа по улучшению мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом для формирования у них здорового образа жизни.

Исходя из полученных результатов по сравнению студентов с разной тренированностью, мы видим, что физическое воспитание является неотъемлемой частью здорового образа жизни для людей всех возрастных групп.

Список использованных источников

1. Исследование показателей силы мышц кистей рук учащейся молодежи [Электронный ресурс]. – 2023 – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=728157>– Дата доступа: 08.10.2023

АНАЛИЗ ТИПОЛОГИИ ВНД ПО УЧЕНИЮ И.П. ПАВЛОВА В ПРИЛОЖЕНИИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Введение. Гиппократ (VI веке до н.э.) описал и создал принятую в настоящее время классификацию типов темперамента человека и животных. И.П. Павлов – учёный, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности (ВНД) в своих исследованиях доказал, что именно ВНД человека лежит в основе свойств темпераментов.

По мнению И. П. Павлова, темперамент определяется совокупностью силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, т. е. типы темперамента – сочетание субъективных черт личности индивида со стабильностью и определенной степенью врожденности, более связанных с динамическими проявлениями, чем с субстанциальными. Они являются основой для развития субъективной природы личности. Типы темперамента отражают эмоциональную сферу индивидов и определяются типологией ВНД людей. Каждому типу соответствует свой способ функционирования нервной системы. Сангвиник – уравновешенный, сильный, быстрый темперамент, флегматик – медлительный. Нервная деятельность холерика неуравновешенная, у меланхолика – слабая.

Содержание. Особенности ВНД человека, определяющие темперамент, внешне проявляются в манере поведения, эмоциональной устойчивости, способности к волевым усилиям, энергичности, манере общения с окружающими и являются задатками развития двигательных способностей. Темперамент редко встречается в чистом виде, но формирует характер человека, его поведение в жизни. Также ВНД человека очень пластична, при создании определенных условий и правильно выбранной социальной ориентации, дефекты ВНД превращаются в достоинства. Преобладание активности одного из полушарий наряду с врожденными факторами может быть обусловлено особенностями воспитания и обучения [1, 2].

В исследованиях отечественных и зарубежных ученых приводятся данные, что типы ВНД оказывают существенное влияние на выбор спортивной специализации, а также отмечена корреляция уровня спортивной квалификации с психофизиологическими особенностями спортсмена. Несмотря на противоречивые данные об особенностях функциональных свойств нервной системы у спортсменов разных специализаций, большинство авторов связывает высокий уровень спортивных достижений с наличием сильной нервной системы и высокой подвижностью процессов возбуждения и торможения. Среди спортсменов высокой квалификации преобладает сильный уравновешенный тип нервной системы и сангвинистический темперамент (сангвиник и равновесный сангвиник). Доля спортсменов с данным типом ВНД составляет более 70% в таких видах спорта как волейбол, футбол, хоккей, легкая атлетика (бег на короткие и длинные дистанции), бокс, триатлон, единоборства и др. Основные «премиальными» характеристиками у данных представителей являлись высокий уровень возбуждения и торможения, уравновешенность данных процессов, высокий и средний нейротизм и экстраверсия. Представители флегматичного типа темперамента и сильного инертного типа высшей нервной деятельности имеют преимущество перед представителями других типов ВНД в

интеллектуальных видах спорта (шахматы, шашки, нарды, бильярд), где надо просчитать на несколько шагов вперед, построить многоходовую комбинацию, или видах спорта, требующих выносливость – бег на длинные дистанции, тяжелая атлетика и др. Несмотря на то, что представители меланхолического типа темперамента и слабого типа ВНД редко добиваются значительных результатов в активных видах спорта, у этих спортсменов отмечены успехи в стрельбе (пулевой, стендовой, из лука), керлинге, метании диска, верховой езде [2,3].

Исследователями также отмечено, что повышение уровня спортивного мастерства приводит к росту силы, выносливости, уравновешенности и лабильности нервной системы спортсменов [4].

Заключение. Учение о ВНД позволяет глубже изучать психические процессы и играет важную роль в развитии современных наук, в т.ч. теории и методики физической культуры и спорта.

Особенности функциональных свойств нервной системы человека играют важную роль в выборе оптимального вида спорта и прогнозировании спортивных результатов конкретного спортсмена. Несмотря на то, что оптимальными для спортсменов является сангвинистический тип темперамента и сильный уравновешенный тип ВНД, представители других типов темпераментов могут быть успешными и достигать высокой квалификации при правильном выборе спортивной специализации. Все это, несомненно, должно учитываться тренерами при начальном спортивном отборе и специфике тренировочного процесса с детьми, имеющими различные типы ВНД и темперамента.

Список использованных источников

1. Частные типы ВНД. Тип нервной системы и индивидуальный стиль деятельности [Электронный ресурс]. – 2023 – Режим доступа: https://studopedia.ru/11_185219_chastnie-tipi-vnd-tip-nervnoy-sistemi-i-individualniy-stil-deyatelnosti.html – Дата доступа: 22.10.2023
2. Юрова, К.И. Историогенез свойств нервной системы спортсменов / К.И. Юрова [и др.] // Иновационные подходы в решении проблем современного общества : сб. ст. II междунар. науч.-практ. конф. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2018. – С. 164-172.
3. Туровский, В.Ф. Психофизиологические особенности футболистов различного игрового амплуа / В.Ф. Туровский, Ю.В. Корягина, В.А. Блинов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – С. 68-72.
4. Балюк, В. Г. Влияние вида спортивной деятельности на некоторые свойства нервной системы / В. Г. Балюк, Н. В. Балюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 25-28.

СРАВНЕНИЕ ДИНАМОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РУК СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Шакунова Ст.А. 1 курс, психолого-педагогический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые определяют запас физических сил и работоспособность человека на определенном этапе жизни.

Показатели физического развития дают возможность оценить индивидуальные особенности морфологии человека, сравнить их с нормативами, разработанными для населения данного возраста, пола и территориальной принадлежности, а также могут быть использованы для определения соответствия особенностей физического развития занятиям определенным видом спорта. [1]

Содержание. Цель исследования – сравнить результаты динамометрических показателей кистей рук тренированных и нетренированных студентов УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», при использовании динамометра, который нашёл свое применение в физиологии, неврологии, спортивной медицине и гигиене спорта.

В нашем исследовании приняли участие 20 студентов, все они были отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе, 10 из которых являются по всем показателям физических параметров нетренированными (НС), и соответственно 10 тренированными студентами (ТС).

Силовой индекс кисти – отношение силы мышц кисти (по динамометру) к массе тела, выраженное в процентах. Величина СИ кисти находится в пределах: у мужчин – 70–75%, у женщин – 50–60%. Показатель силы руки (СИ) рассчитывали по формуле: сила мышцы кисти (в кг) / масса теле (в кг) x 100 [1]

Таблица 1. Результаты исследования силы мышц кистей рук ТС.

П/п	Пол	Вес	Средний показатель правой руки	Силовой индекс (СИ)	Дин. индекс (ДИ)	Средний показатель левой руки	Силовой индекс (СИ)	Дин. индекс (ДИ)
1.	м	75	67	89,3	1,19	61	81,3	1,08
2.	м	79	84	106,3	1,35	74	93,7	1,19
3.	м	85	79	92,9	1,09	72	84,7	1,0
4.	ж	55	50	90,9	1,65	47	85,5	1,55
5.	ж	58	48	82,8	1,43	46	79,3	1,37
6.	ж	60	60	100	1,67	54	90	1,5
7.	м	86	70	81,4	0,95	67	77,9	0,91
8.	м	75	64	85,3	1,14	61	81,3	1,08
9.	м	84	82	97,6	1,16	76	90,5	1,08
10.	м	88	99	112,5	1,28	94	106,8	1,21
Итог		74,5	70,3	93,9	1,29	65,2	87,1	1,20

Далее мы определяли среднюю величину силы мышц правой и левой руки и динамометрический индекс (ДИ), который показывает отношение показателя силы к величине массы тела и сравнивали со среднестатистическими данными.

ТС мужчины и женщины имеют 100% высокий результат среднего СИ обеих рук. НС женщины имеют показатели силы 75% выше среднего и 35% ниже среднего, мужчины 67% низкий показатель, и 33%-средний, по сравнению с нормативными показателями силы руки у мужчины и женщины.

ТС 100% имеют отличный результатом динамометрического индекса, 30% НС неудовлетворительный показатель, 70%-хороший показатель среднего ДИ.

Таблица 2. Результаты исследования силы мышц кистей рук НС

П/п	Пол	Вес	Средний показатель правой руки	Силовой индекс (СИ)	Дин. индекс (ДИ)	Средний показатель левой руки	Силовой индекс (СИ)	Дин. индекс (ДИ)
1.	ж	55	31	56,4	1,03	25	45,5	0,83
2.	ж	48	23	47,9	1	20	41,7	0,87
3.	ж	51	40	78,4	1,54	34	66,7	1,31
4.	ж	55	38	69,1	1,25	31	56,4	1,03
5.	м	65	39	60	0,92	27	41,5	0,64
6.	м	78	38	48,7	0,62	30	38,5	0,49
7.	м	69	42	60,9	0,88	28	40,6	0,59
8.	м	75	31	41,3	0,55	23	30,7	0,41
9.	м	80	59	73,8	0,92	49	61,3	0,77
10.	м	67	42	62,7	0,94	34	50,7	0,76
Итого		64,3	35,3	59,92	0,97	30	47,4	0,77

На основании проведенных исследований можно сделать вывод, что общий уровень здоровья у ТС достаточно высокий, показатели НС свидетельствуют о недостаточности силового компонента и необходимости увеличения упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовки.

Заключение. Ученые установили, что по силе рукопожатия можно определить риск сердечно-сосудистых заболеваний - выше у тех, у которых выявлялся более низкий показатель силы сжатия пальцев. Так, по оценкам специалистов, уменьшение силы рукопожатия на 5 кг увеличивает риск ранней смерти на 16%, инфаркта — на 17%, а инсульта — на 9%. Высока вероятность того, что ослабление мускулатуры может быть вызвано снижением эластичности артерий из-за нарушений в работе сердца. [2]

Физическое развитие остается одним из важнейших показателей здоровья и возрастных норм совершенствования, будет способствовать воспитанию здорового поколения, повышению уровня физического развития, в том числе и силы мышц кистей рук.

Список использованных источников

1. Руководство к лабораторным занятиям по возрастной анатомии и физиологии [Электронный ресурс]. – 2023 – Режим доступа:

<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/11815/2014117.pdf?sequence=1>– Дата доступа: 09.10.2023

2. Исследование показателей силы мышц кистей рук учащейся молодежи [Электронный ресурс]. – 2023 – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=728157>– Дата доступа: 10.10.2023

ОСОБЕННОСТИ ОПТИМИЗМА И ПЕССИМИЗМА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

Шакунова С.А., Шакунова Ст.А., 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент**

Введение. В настоящее время практически во все сферы жизни современного человека внедряются разные информационные технологии, роботизированные системы и гаджеты. Так, согласно Е.П. Ильину, частое использование гаджетов молодыми людьми приводит к нарушению их социальной адаптации, к расшатыванию нервной системы и дисбалансу эмоциональной сферы, перепадам настроения от часто неоправданного оптимизма к такому же пессимизму. Он также указывает на то, что студенты, которые являются активными пользователями информационных ресурсов, попадает в группу социального риска [1].

Это и обуславливает актуальность проведения исследования.

Содержание. Исследование проводилось в г. Бресте, на выборке студентов разных факультетов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина.

Выборка была составлена случайным образом. В нее вошли 40 студентов, из которых 18 респондентов не посещают спортивные секции и 22 респондента их посещают. Для диагностики уровня пессимизма и оптимизма применялся тест Мартина Селигмана «Уровень оптимизма и пессимизма».

Были получены следующие результаты:

– респонденты, которые не посещают спортивные секции: у 87 % из числа опрошенных студентов выявлен высокий уровень пессимизма, им ничего не интересно вне учебных занятий, только лишь бесцельное нахождение в интернете; для 13 % опрошенных характерен средний уровень оптимизма, причины которого они назвать затруднились;

– респонденты, которые посещают спортивные секции: только для 8 % студентов характерен средний уровень пессимизма, причинами которого ими называются проблемы со здоровьем и с учебой; у 92 % обнаружен высокий уровень оптимизма, причинами которого выступают – посещение разных спортивных секций как в самом БрГУ имени А.С. Пушкина, так и за его пределами, хороший уровень индивидуального здоровья, наличие смысла в жизни, хороших друзей и др.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что посещение спортивных секций студентами позитивно сказывается на них, повышается уровень их оптимизма и личного самочувствия. Перспективой дальнейшего изучения может выступить увеличение выборки и учет влияния на оптимизм и пессимизм студентов посещаемых ими спортивных секций.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2021. – 288 с.

СЕКЦИЯ 5

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАЗВИТИИ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Анцева В.О., 3 курс, институт филологии
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – **Магун Т.Я.**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Олимпийское движение имеет огромное значение в развитии и популяризации паралимпийского спорта. Паралимпийские игры – это спортивное событие, которое предоставляет людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) возможность участвовать и соревноваться на мировом уровне.

Основная задача паралимпийского движения в России – распространение принципов движения и привлечение как можно большего числа инвалидов с нарушенным интеллектом к занятиям спортом по программе «SpecialOlympics». Занятия физической культурой, участие в соревнованиях помогают участникам приобретать навыки труда и коллективных осознанных действий, учат их выступать целенаправленно и организованно [1].

Содержание. Паралимпийские игры приобретают все большую значимость, становятся, наряду с Олимпийскими играми, крупнейшим мировым спортивным форумом. В 2000 году Международный олимпийский комитет и Международный паралимпийский комитет подписали Соглашение о сотрудничестве, где были закреплены принципы отношений между этими организациями [2].

Несмотря на то, что олимпийские комитеты и спортивные организации поддерживают развитие паралимпийского спорта, выделяя средства на проведение паралимпийских соревнований, спонсируя паралимпийских спортсменов, обеспечивая их инструкторами и медицинским обслуживанием, в современном обществе существуют такие проблемы как: недостаточное осознание роли

олимпийского движения в развитии данного направления спорта; безразличное отношение и отсутствие культуры общения к людям с ОВЗ.

С целью выявления уровня знаний о Паралимпийских играх и отношения к людям с ОВЗ мы провели опрос студентов первого курса института физической культуры и спорта, в количестве 50 человек:

1. Согласны ли вы с утверждением, что Олимпийское движение помогает изменить отношение общества к людям с ОВЗ?

По первому вопросу студенты ответили следующим образом: полностью согласен – 56% (28 чел.), скорее согласен – 30% (15 чел.); скорее не согласен – 10% (5 чел.); полностью не согласен – 4% (2 чел.).

Таким образом, студенты считают, что Олимпийское движение помогает изменить отношение общества к людям с ОВЗ. Они видят, что спортсмены достигают высоких результатов и показывают свои способности, что меняет стереотипы и предрассудки о них.

2. Какие меры, по вашему мнению, можно предпринять, чтобы еще больше развивать паралимпийский спорт?

По второму вопросу ответы распределились следующим образом: улучшить инфраструктуру для людей с ограниченными возможностями – 40% (20 чел.); увеличить финансирование – 34% (17 чел.); расширить медиа-поле – 20% (10 чел.); проводить больше международных соревнований – 6% (3 чел.).

Меры, которые можно предпринять для развития паралимпийского спорта, включают улучшение инфраструктуры для людей с ОВЗ, чтобы они имели доступ к спортивным объектам и тренировкам, обеспечение финансовой поддержки для развития спорта и создание программ для обучения и поддержки спортсменов с ОВЗ.

3. Ваше мнение о барьерах, с которыми сталкиваются спортсмены с ОВЗ в развитии своей карьеры в паралимпийском спорте?

На этот вопрос студенты ответили так: необходима большая поддержка со стороны общества и государства – 50% (25 чел.); недостаток ресурсов и средств для подготовки к соревнованиям – 26% (13 чел.); отсутствие качественной инфраструктуры – 20%; дискриминация в обществе – 4% (2 чел.).

Барьеры, с которыми сталкиваются спортсмены с ОВЗ в развитии своей карьеры в паралимпийском спорте, включают ограниченные финансовые ресурсы, несовершенную инфраструктуру, отсутствие социальной поддержки, недостаточное количество тренеров и специалистов, а также отсутствие равных возможностей для участия в соревнованиях и получения признания.

Заключение. Анализируя ответы опроса, можно определить степень осознания и оценки роли олимпийского движения в развитии паралимпийского спорта. Олимпийское движение играет важную роль в изменении отношения общества к людям с ОВЗ, показывая, что они способны достигать высоких результатов в спорте и проявлять свои способности. Однако, развитие паралимпийского спорта сталкивается с различными преградами, такими как ограниченные финансовые ресурсы, несовершенная инфраструктура и отсутствие социальной поддержки. Поэтому необходима поддержка со стороны

общества и государства, включая улучшение условий для участия спортсменов с ОВЗ в соревнованиях, а также финансовую поддержку для развития паралимпийских видов спорта.

Список использованных источников

1. «Спорт день за днём», спортивно-информационный сайт. – Режим доступа: <https://www.sportsdaily.ru> – Дата доступа: 05.11.2023.
2. «РЕЦЕПТ-СПОРТ», спортивно-информационный сайт социального интернет-проекта «Единая страна». – Режим доступа: <https://www.rezeptsport.ru> – Дата доступа: 05.11.2023.
3. Паралимпийские игры. Краткий справочник. – М.: Оргкомитет «Сочи 2014», РИА «Новости». – 2009. – 96 с.
4. Официальный сайт Паралимпийского комитета России. – Режим доступа: <https://paralymp.ru> – Режим доступа: 06.11.2023.

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ В ТАИЛАНДЕ

Бедуля В.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Заруцкий С.А.**, канд. геогр. наук, доцент

Введение. Новая стратегия развития туристической отрасли Таиланда состоит из использования огромного выбора туристических товаров, увлекательных культурных мероприятий, разнообразных возможностей использования средств для отдыха, особенно на новогодние каникулы. Туристическая индустрия Таиланда совершенствуется с учетом современных потребностей современного туриста.

Содержание. Основное влияние на развитие туристического сектора Таиланда оказывают факторы внешней экономической сферы. Страна находится на пересечении важнейших морских дорог. В Таиланде достаточно низкие цены. Еда, проживание, развлечения в Таиланде стоят намного дешевле, чем в любой другой туристической стране.

Исходя из недавних событий, происходящих в мире мы можем выявить некоторые проблемы развития туризма в данной стране. Большое влияние на развитие туристической индустрии Таиланда оказывает сложная политическая обстановка в стране, частая смена правительств.

Еще одним отрицательным фактором, влияющим на развитие туристской индустрии в Таиланде, является близость страны к очагам возникновения новых эпидемиологических заболеваний. За последние 5 лет, вспыхнуло много эпидемий, таких как птичий грипп, COVID – 19 и др. Из-за чего правительство вынужденно было ограничить посещение страны, что привело к сокращению потока туристов из стран дальнего зарубежья.

Также на сокращение потока туристов и развитие туристической индустрии негативно влияет недостаточно высокий уровень экологической устойчивости. Большинство пляжей в Таиланде подвергаются загрязнению, но за последние несколько лет, в университетах и школах организовываются недельные поездки для помощи в сборе мусора и его сортировке на берегах туристических мест Таиланда.

Для дальнейшего развития туризма власти Таиланда требуют пересмотра фундаментальных основ туризма и сосредоточения внимания на качественном туризме для дальнейшего сохранения туристической индустрии. Министерство туризма и спорта, Управление по туризму Таиланда переместили фокус внимания с количества на качество туризма. Для создания тайских основ туризма необходимы активные стратегии, поскольку власти продолжают свои усилия, чтобы превратить страну в качественное туристическое направление. Министр туризма и спорта, а также Управление по туризму Таиланда переместили фокус внимания с количества на качество туризма. Будет организован новый комитет, который начнет решать проблемы отрасли и работать со всеми государственными структурами, чтобы улучшить транспорт, логистику, общественные туалеты, а также аэропорты.

Другим приоритетом является улучшение кадровой политики в сфере туризма в стране. Люди нуждаются в лучшем понимании политики туристической индустрии. Для облегчения этой проблемы министерство будет активно работать с образовательными учреждениями, предлагая создать различные тренинги, а также учебные программы, специально предназначенные для туристической отрасли.

В целях развития и стимулирования развития устойчивого туризма власти Таиланда намерены найти правильный баланс, осуществляя следующую политику:

- Ограничивать число посетителей и размер туристических групп на популярных туристических объектах в часы пик;
- Стимулировать и уменьшать налоговые льготы для гостиниц и туроператоров, инвестирующих в энергоэффективность или рынки с недостаточным уровнем обслуживания;
- Стимулировать тайские стартапы, которые используют мировые новейшие технологии и ведут вперед туристический рынок;
- Создать институт туризма, который готовил бы туристических гидов и другие кадры отрасли;
- Запустить партнерские отношения между государственными и частными секторами, которые способствуют устойчивому управлению и совершенствованию туристических зон страны;
- Более тесно сотрудничать с Асеан по вопросам, связанных с туризмом.

У Таиланда множество благоприятных условий для развития туризма. К ним можно отнести природные достопримечательности, культурные и исторические памятники, на которые стоит обязательно взглянуть. Многие туристы посещают Таиланд с целью взглянуть на прекрасные пейзажи пляжей и

гор, поучаствовать или наблюдать за обрядами тайской культуры. А стратегия правительства в отношении развития туризма за прошедшие несколько лет, следовала принципу сохранности уникальной природы.

Заключение. Таиланд – это страна с достаточно хорошо развитыми туристскими услугами для круглогодичного отдыха. Здесь можно попробовать уникальные тайские подношение монахам, весело отдохнуть с семьей, однако не стоит забывать про риски и негативно влияющие факторы на отдых в данном регионе, такие как: политическая обстановка в соседних странах, близость страны к очагам возникновения новых эпидемиологических заболеваний, а также риски быть втянутым в мошенничество.

Список использованных источников

1. Таиланд: перспективы развития туристического направления [электронный ресурс]. – режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13212>. – дата доступа: 06.04.2023
2. Гайдукевич, Л. М. География международного туризма. Зарубежные страны / под общ.ред. Л. М. Гайдукевича, Минск: Аверсэв, 2003. – 134 с.

ТУРИСТСКО-ЭКСКУРСИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЧАСОВНИ-УСЫПАЛЬНИЦЫ РОДА ОЖЕШКО В ЗАКОЗЕЛЕ

Бриштен Т.И. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Заруцкий С.А., канд. геогр. наук, доцент**

Введение. Наша история – это сокровищница богатства культуры и преданности. Она живет в памятниках, которые стоят перед нами как свидетельства времени, и одним из таких символов является часовня-усыпальница рода Ожешко, возвышающаяся в деревне Закозель Дрогичинского района Брестской области.

Содержание. Эта старинная постройка пронизана событиями, честью и преданностью рода Ожешко, чье имя стало легендой в истории Белорусского Полесья с XVI в. Ожешки (так на русский язык переводится прозвище, ставшее позднее фамилией – «Орешек», прямо заявляющее о непреклонности характера и стойкости перед неудачами) находились на важных государственных должностях в ВКЛ в XVI–XVIII вв. Первое упоминание д. Закозель датируется XIII в. в Писцовой книге Пинского княжества. В 1849 г. Никодим Ожешко основал в Закозеле Кобринского уезда в Гродненской губернии часовню-усыпальницу, окруженную прекрасным парком. Задачей этого сооружения было перезахоронение останков трех генералов, представителей рода Ожешко, павших в битве под Лейпцигом в 1813 г., известной как «Битва народов» [1].

В 1839 г. было завершено строительство величественной часовни-усыпальницы для рода Ожешко по проекту польского архитектора Франтишека Ящольда. Он же спроектировал знаменитый Коссовский дворец. На медной

крыше часовни-усыпальницы висели горгульи, сопоставимые с теми, что можно увидеть на соборе Нотр-Дам в Париже. Данная часовня является ничем иным, как одной из самых старых неоготических сооружений в Беларуси. Помимо усыпальницы в усадебный комплекс входили: усадебный дом, винокурня, парк, а также большое количество других бытовых сооружений. Почти все из них были созданы в лаконичном и минималистичном стиле. Некоторые из сооружений в сильно измененном состоянии дошли до наших дней [2].

Стоит упомянуть, что самой известной представительницей рода является Элиза Ожешко. Писательница активно поддерживала восстание 1863 г. Она помогала повстанцам, обеспечивая их едой, одеждой и лекарствами, а также искала информацию о размещении царских войск. По некоторым данным, с усыпальницей в д. Закозель связана одна примечательная история из жизни другой знаменитой личности. Дело в том, что считается, что здесь, в усыпальнице, в ходе восстания Калиновского Элиза Ожешко помогала прятать от преследования одного из лидеров этого восстания –Ромуальда Траугутта, после чего, ставя под опасность собственную жизнь, направила его в своей карете под видом заболевшего кузена к границе Польского Королевства. Однако восстание подавили, лидеров арестовали, участников начали массово задерживать, а местечко Закозель забрали у рода Ожешко. В память о погибших повстанцах в Закозеле, в парке была возведена колонна-мемориал, где было выгравировано: «Никодиму Ожешко и всем полегим в лесах».

Однако с течением времени история часовни изменилась. Долгое время сооружение использовалось как костел, а затем здесь был устроен православный храм. После 1939 г. здание планировалось превратить в музей, но это намерение не было осуществлено. Само здание начало разрушаться. И люди пришли к выводу, что оно было разграблено, пока археологи и студенты БрГУ им. А.С. Пушкина не обнаружили останки и даже части интерьерера, которые передали Брестскому областному краеведческому музею.

Инженер Сергей Крук собрал и опубликовал в своем инстаграм-аккаунте множество интересных фактов о различных представителях рода Ожешко после начала реконструкции каплицы в Закозеле в 2019 г. Эта реконструкция была возможна благодаря финансированию со стороны государства, направленному на поддержку культуры и искусства, и включала восстановление фасадов, крыши и элементов художественного литья.

Инженеры заинтересовались историей рода Ожешко и начали вести аккаунт в инстаграме, где каждый день делились фотографиями и информацией о процессе реставрации каплицы. Во время затишья на стройке они заполняли аккаунт другим контентом и проводили экскурсии для заинтересованных людей. Каплица в Закозеле теперь стала одним из самых известных памятников архитектуры в Дрогичинском районе, и реставратор уверен, что это перспективный объект для развития туризма. Вместе с парком и хозяйственными постройками XIX в., здесь можно создать целый туристический комплекс.

Он планирует завершить реконструкцию уникальной каплицы-ротонды Скирмунтов в Молодово, особенно учитывая тесные связи Скирмунтов с Ожешко.

Туристический маршрут между Закозем и Молодово станет увлекательным путешествием для всех, кто интересуется историей Беларуси. Он также планирует провести семинар по наследию архитектора каплицы и Коссовского замка Франтишка Яшчолда и много других интересных встреч в Закозеле.

Заключение. Реставрационные работы продолжаются и по сей день. Все желающие могут внести свой вклад в этот акт сохранения уникальной истории, памятника, который является живым свидетельством времени, чести и преданности рода Ожешко, оставаясь символом культурного наследия нашей земли.

Список использованных источников

1. Часовня-усыпальница рода Ожешко / Официальный сайт Брестского облисполкома. – Русская версия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://brest-region.gov.by/ru/chasovnya-usypalnitsa-roda-ozheshko-13202/> – Дата доступа: 06.11.2023.
2. Элиза Ожешко "В провинции" [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://appassionata-lr.livejournal.com/804598.html> – Дата доступа: 06.11.2023.

РОЛЬ ИНДУСТРИИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ В ЭКОНОМИКЕ

Бухвал К.О. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Развлечение – это времяпровождение, которое доставляет удовольствие. Развлечения являются неотъемлемой частью повседневной жизни человека. Как правило, они имеют способность влияния на состояние человека и общества. Потребляя те или иные виды развлечений, человек формирует своё социальное положение, а удовлетворение развлечений качеством и возможной доступностью для общества является показателем развития экономики страны как в целом, так и её социальной сферы [1].

Содержание. Развлечение и развлекательная индустрия имеют долгую и богатую историю, оказывающую значительное влияние на экономику и общество. Роль индустрии развлечений в экономике существенно возросла с развитием массовых коммуникаций и технологий в XXI в. В современном мире наблюдается сдвиг ценностных ориентаций из сферы труда в сферу массового потребления, досуга и развлечений. С середины XX в. массовая культура становится одной из самых прибыльных отраслей экономики и получает соответствующее название – индустрия развлечений.

Под индустрией развлечений следует понимать любую деятельность, защищенную авторскими правами и имеющую отношение к кинобизнесу, музыке, телевидению, литературе, производству компьютерных программ, видео и аудиоматериалов, а также компаний, связанных с их доставкой и сбытом. Индустрия развлечений занимает важное место в экономике, тем самым внося

большой вклад в создание рабочих мест, увеличение доходов, стимулирование экономического роста, в том числе развития туризма.

Главные аспекты роли индустрии развлечений в экономике:

1. Создание рабочих мест: Индустрия развлечений предоставляет огромное количество рабочих мест, включая актеров, музыкантов, режиссеров, продюсеров, технический персонал, административный персонал и других. Это способствует сокращению безработицы и обеспечению экономического роста.

2. Увеличение доходов: Индустрия развлечений является источником значительных доходов для компаний и государства. Фильмы, концерты, спортивные мероприятия и другие формы развлечений привлекают большое количество зрителей и покупателей, что способствует росту продаж билетов, товаров и услуг. Это позволяет государству получить больше денежных поступлений и инвестировать в другие сферы экономики.

3. Повышение туристического потока: Индустрия развлечений является одной из главных причин, по которым люди путешествуют по всему миру. Туристический сектор, связанный с развлечениями, привлекает миллионы туристов, которые тратят деньги на проживание, питание, билеты и другие услуги, способствуя тем самым развитию местной экономики.

4. Привлечение инвестиций: Индустрия развлечений является важным фактором в привлечении инвесторов.

5. Развитие инфраструктуры: Индустрия развлечений требует развитой инфраструктуры, такой как театры, концертные залы, стадионы, кинотеатры и другие площадки. Это стимулирует развитие градостроительства, строительства и обслуживания объектов инфраструктуры, что создает новые возможности для бизнеса и рабочих мест.

6. Стимулирование инноваций и технологического развития: Индустрия развлечений постоянно нуждается в новых идеях, контенте и технологиях, чтобы удовлетворить интересы и ожидания своей аудитории. Это стимулирует развитие инноваций и новых технологий, которые затем могут быть применены и в других отраслях экономики [2].

7. Продвижение культуры и искусства: Индустрия развлечений играет важную роль в продвижении культуры и искусства. Фильмы, музыкальные концерты, выставки и другие формы развлечений способствуют сохранению и продвижению культурного наследия, а также развитию творческого потенциала и талантов [3].

Социальная направленность индустрии развлечений выражается в том, что она служит удовлетворению основных социально-культурных потребностей человека в сфере свободного времени, формированию новых личных и общественных потребностей и их развитию при создании определенных условий.

Заключение. Индустрия развлечений играет огромную и важную роль в экономике. Она создает рабочие места, привлекает туристов и увеличивает доходы, влияя на экономический рост. Кроме того, она стимулирует развитие инноваций и новых технологий, что имеет положительное влияние на другие

отрасли экономики. Социокультурно индустрия развлечений обогащает жизнь людей, предлагая разнообразие развлекательных возможностей. Она имеет способность смягчать последствия экономических спадов и стимулировать потребительский спрос. В целом, индустрия развлечений является неотъемлемой частью современной экономики и общества, играя ключевую роль в их развитии и процветании.

Список использованных источников

1. Толковый словарь русского языка /Под ред. С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой. – М. : 1992, 2-Е издание – 1998 – 2381 с.
2. Темный, Ю В. Индустрия развлечений: состояние, особенности менеджмента : [монография] / Ю. В. Темный ; М-во образования и науки РФ, Камский гос. политехнический ин-т. – Набережные Челны : Изд-во Камского гос. политехнического ин-та, 2005. – 363 с.
3. Мирошниченко, Н. П. «Свободное время» и его значение для развития духовной культуры [Электронный ресурс] / Н. П. Мирошниченко. – Режим доступа: <https://nikpolmir.livejournal.com/10958.html>. – Режим доступа: 06.11.2023.

ИННОВАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ В ГОСТИНИЧНОЙ ИНДУСТРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Варицкая В.В. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Заруцкий С.А., канд. геогр. наук, доцент**

Введение. Сегодня гостиничная индустрия нашей страны активно внедряет инновации и современные технологии, без которых невозможно улучшить качество обслуживания и повысить конкурентоспособность на международном рынке. Инновации и новые технологии позволяют гостиницам улучшить процессы управления, оптимизировать затраты, привлечь новых клиентов, сделать их пребывание максимально удобным.

Содержание. Одной из ключевых инноваций в гостиничной индустрии является автоматизация процессов приема и размещения гостей. С помощью онлайн-бронирования и электронных систем управления бронированием гостиницы могут эффективно управлять своими номерами и предлагать гостям удобный способ бронирования, а также методы оплаты. Все это позволяет гостиницам сократить затраты на персонал и повысить точность учета, а также сократить время оформления и расчета клиента.

Еще одной важной технологией, применяемой в гостиничной индустрии Беларуси, является использование системы умного дома, которая позволяет гостям управлять освещением, кондиционированием, контролировать температуру и другие устройства в номере с помощью специального приложения на смартфоне. Это не только повышает удобство для гостей, но и ведет к экономии ресурсов и снижению затрат.

В последние годы все большую популярность получают технологии виртуальной и дополненной реальности. Гостиницы могут предлагать своим клиентам виртуальные туры по отелю и окрестностям, а также использовать дополненную реальность для создания интерактивных и увлекательных развлечений.

В настоящее время в Беларуси становится все больше гостиниц, которые активно внедряют эко-технологии, такие как солнечные батареи, системы водоочистки, управления энергопотреблением, а также вводят системы управления отходами и водо-сбережения.

Внедряются инновации в области питания. Некоторые гостиницы в Беларуси предлагают своим гостям не только традиционные завтраки, но и разнообразные диетические и вегетарианские меню, а также используют инновационные методы приготовления пищи [1].

Сегодня практически все гостиницы используют современные технологии для повышения безопасности и защиты персональных данных гостей. Это и системы видеонаблюдения, и биометрические системы контроля доступа и защиту данных при онлайн-бронировании.

Идет активно развитие мобильных приложений. Есть гостиницы в Беларуси, которые создают собственные мобильные приложения, что позволяет гостям заказывать дополнительные услуги, такие, например, как массаж или прокат автомобилей, а также получать информацию о достопримечательностях и мероприятиях в городе.

В некоторых гостиницах уже используют роботов и искусственный интеллект для обслуживания гостей, а также для улучшения качества обслуживания и предоставления персонализированного опыта проживания [2].

Заключение. В целом, инновации и технологии играют важную роль в развитии гостиничной индустрии Республики Беларусь. Благодаря их внедрению гостиницы могут предлагать более высокий уровень сервиса и повышать качество обслуживания и удовлетворять потребности клиентов. Все это способствует привлечению большего числа туристов в нашу страну и укрепляет ее позиции на международном туристическом рынке, позволяет белорусским гостиницам оставаться конкурентоспособными на международном уровне [1].

Управление инновационными технологиями не требует больших затрат по сравнению с плохим управлением, но вносит значительный вклад в прибыль. Самый лучший способ достичь хороших результатов – спланировать стратегию развития гостиничного предприятия, основанную на систематическом анализе конкурентов, потребителей, технологического профиля отеля. Таким образом, инновационные технологии позволяют привлечь новых и сохранить имеющихся клиентов, обеспечивают быстрое решение проблем за счет обучения и периодического повышения квалификации персонала гостиничного предприятия [3].

Список использованных источников

1. Автоматизация гостиничного бизнеса – польза и преимущества / Вечерний Брест [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vb.by/econom/kaleidoskop/>

avtomatizacziya-gostinichnogo-biznesa-polza-i-preimushhestva.html– Дата доступа: 20.10.2023.

2. Программное обеспечение «Вново PMS» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://bnovo.ru/blog/innovation-in-hotels/> – Дата доступа: 20.10.2023

3. Никольская, Е.Ю. Пути совершенствования технологии обслуживания клиентов в гостинице / Е.Ю. Никольская, Жорж Джарруж // Общество, наука и инновации: сб. статей междунар. науч.-практ. конф. Ответственный редактор: Сукиасян А.А. – Уфа, 2015. – 149-154 с.

КОНЦЕПЦИЯ СОЗДАНИЯ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ПУТЕВОДИТЕЛЯ ДЛЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ

Василечко А.Ю. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Заруцкий С.А.**, канд. геогр. наук, доцент

Введение. До недавнего времени питание считалось второстепенным ресурсом в структуре туристического продукта. Оно рассматривалось как необходимость, а не как развлечение, поэтому его наличие требовалось лишь для удовлетворения потребностей туристов.

Содержание. В настоящее время гастрономический туризм определяется как вид деятельности, при котором люди путешествуют и посещают определённые дестинации специально для того, чтобы познакомиться с особенностями гастрономии и уникальными продуктами питания.

Первым шагом в продвижении гастрономического туризма является дистанционное знакомство потенциальных туристов с кухней и культурой питания еще до полноценного путешествия. Такую информацию туристы могут получать с помощью СМИ, касающихся образа жизни той или иной страны, и других вспомогательных средств, таких как журналы, буклеты и путеводители. Одним из наиболее используемых источников информации о кулинарных особенностях страны либо отдельного региона выступают гастрономические путеводители [1].

Гастрономический путеводитель представляет собой книгу, брошюру или онлайн-ресурс, предназначенный для помощи туристам в выборе и оценке местной кухни и ресторанов в различных регионах и странах. Он содержит информацию о местных блюдах, рецептах, традициях питания, а также рекомендации по выбору ресторанов и кафе. Гастрономические путеводители также могут включать отзывы и рейтинги от других путешественников, экспертов по кулинарии и местных жителей.

История гастрономических путеводителей насчитывает сотни лет и связана с развитием путешествий и гастрономических обычаев. В средневековье, в частности в Европе, создавались рукописные сборники рецептов и советов по гастрономии. Однако, это были скорее работы для лиц, которые имели доступ к письменности и кулинарным знаниям. И только с появлением печати в XVI в.

стали возникать первые печатные гастрономические издания. Самыми известными среди них было «L'Орега», опубликованное итальянским поваром Бартоломео Скаппи.

В XIX-XX вв. популярность гастрономических путеводителей стала расти, поскольку путешествия стали более доступными для общества. Важными изданиями этого периода были «Baedeker's Guide» и «Michelin Guide». Последний стал известным и всемирно востребованным благодаря своей звёздной системе оценки ресторанов и шеф-поваров [2].

Сегодня гастрономические путеводители не только помогают туристам выбирать места для потребления пищи, но и влияют на глобальную гастрономическую культуру и развитие местных экономик. Они способствуют обмену кулинарными идеями и гастрономическими традициями, делая мир более вкусным и разнообразным. Автором были выделены некоторые сферы влияния гастрономических путеводителей на туризм и туристическую инфраструктуру в целом (рисунок). Гастрономические путеводители позволяют сохранению культурного наследия и традиций в области кулинарии и помогают туристам насладиться местной кухней и открыть для себя новые вкусы.

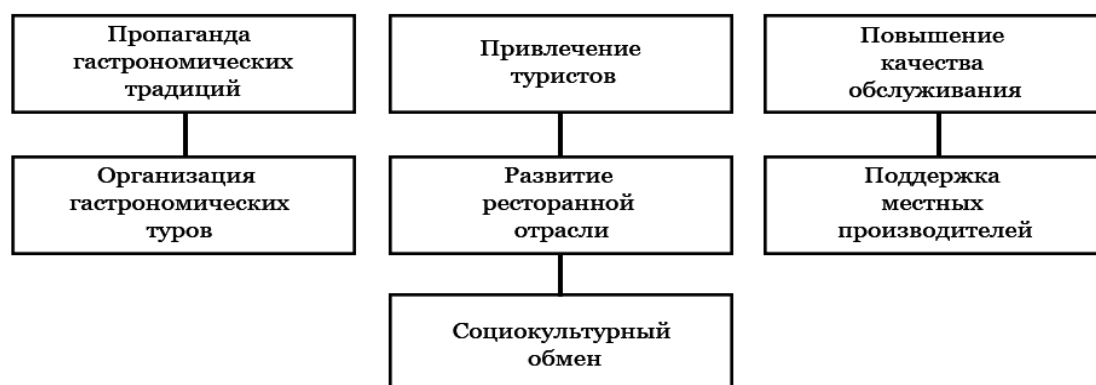


Рисунок – Сферы влияния гастрономических путеводителей

Заключение. Гастрономические путеводители играют важную роль в туристическом бизнесе. Они содействуют развитию гастрономического туризма и поддерживают местное предпринимательство, что делает их создание актуальным и перспективным.

Список использованных источников

1. Кулинарный туризм и роль туристических гидов в представлении культуры кухни и питания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.researchgate.net/publication/338149941> – Дата доступа: 05.11.2023.
2. Гастрономические гиды: история и актуальность [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.laroutedesgourmets.fr/fr/blog/les-guides-gastronomiques-histoire-et-tendanc-n5> – Дата доступа: 06.11.2023.

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ СЛУЖБЫ ПРИЕМА И РАЗМЕЩЕНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ГОСТИНИЧНОГО ТИПА

Веренич В.С., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Фёдорова И.Л.**, старший преподаватель

Введение. Сегодня гостиничный бизнес – одна из наиболее перспективных и быстроразвивающихся отраслей, которая приносит многомиллионные прибыли по всему миру. Гостиничный бизнес имеет огромный потенциал для белорусского рынка и способен приносить стабильный доход в бюджет. Особое внимание сегодня уделяется организации сервисного обслуживания в гостиницах. Одним из основных элементов сервисного обслуживания в гостинице является служба приема и размещения клиентов. Эта служба, которая часто называется ресепшн, является сердцем любого отеля, так как клиенты чаще всего обращаются к ней за информацией и советами.

Содержание. Основная цель и стратегии службы приема и размещения гостиницы совпадают с главной задачей всей гостиницы – предоставление гостям высококачественных услуг и увеличение занятости гостиницы. Для достижения этих целей используются различные стратегии, такие как улучшение рекламы отеля и сокращение времени регистрации гостей. Сотрудники этой службы должны быть внимательными и корректными.

Служба приема и размещения (портъе) – это подразделение гостиницы, которое занимается приемом и регистрацией прибывающих гостей, а также их размещением в номерах. Этой службой руководит менеджер по размещению [1, с. 248].

Основные функции службы включают продажу номеров, организацию встречи гостей, регистрацию заезда и выезда, координацию обслуживания клиентов, предоставление информации гостям, расчеты с гостями за номера и услуги, контроль над состоянием номерного фонда и предоставление информации руководству о его использовании.

Так как сотрудники службы приема и размещения первыми контактируют с гостями, им необходимо иметь полную информацию о гостинице, ее истории, номерном фонде, ценах на номера, инфраструктуре отеля и дополнительных услугах. Кроме того, обслуживание клиентов должно осуществляться как можно быстрее [2, с.104].

Персонал службы приема и размещения обычно разделяется на две категории: основную и вспомогательную. К основной категории относятся менеджер службы размещения, старший администратор и администратор. К вспомогательной категории относятся кассир, портъе, телефонный оператор, подносчики багажа, швейцар и другие. Менеджер службы приема и размещения руководит работой службы и решает основные вопросы и конфликты, старший администратор обеспечивает размещение туристических групп и участников массовых заездов. Администратор гостиницы занимается встречей и

регистрацией гостей, расселением, расчетами при выезде, заботой о клиентах и выдачей ключей от номеров гостей.

К службе приема и размещения также относятся стойка администратора, ночной аудит, секция кассовых операций, телефонная служба и подразделение бронирования номеров. Стойка администратора является главным местом контакта сотрудников службы и гостей, где происходит регистрация, расчеты и распределение номеров.

Секция кассовых операций может выполняться как специальными сотрудниками, так и сотрудниками службы приема и размещения. Ночной аудит занимается работой со счетами во время третьей смены. Телефонная служба позволяет предложить дополнительные услуги гостям и повысить эффективность работы сотрудников. Подразделение бронирования номеров отвечает за обработку запросов на проживание. Персонал этой службы должен не только принять заявку, но и предоставить всю необходимую информацию.

Общее впечатление от гостиницы зависит от того, как гости будут приняты. Это связано с тем, что служба приема и размещения является первым контактом гостей с отелем и оказывает значительное влияние на их общее впечатление. Поэтому важно, чтобы сотрудники были вежливыми, доброжелательными и готовыми помочь гостям в любых вопросах.

Кроме того, служба приема и размещения должна быть хорошо организованной и оперативной. Гости ожидают быстрого и эффективного обслуживания при регистрации заезда и выезда, а также при запросе дополнительных услуг или информации. Поэтому сотрудники должны быть хорошо знакомы с процедурами работы и иметь доступ к необходимой информации.

Заключение. В целом, функциональность службы приема и размещения на предприятиях гостиничного типа направлена на обеспечение комфортного пребывания гостей и удовлетворение их потребностей. Она включает в себя широкий спектр задач, от продажи номеров до координации обслуживания клиентов и контроля над состоянием номерного фонда. Качество работы службы приема и размещения играет важную роль в успехе отеля и его репутации.

Список использованных источников

1. Елканова, Д.И. Основы индустрии гостеприимства / Д.И. Елканова, Д.А. Осипов, В.В. Романов, Е.В. Сорокина : учеб. пособие. – М. : Дашков и Ко, 2010. – 248с.
2. Артёмова, Е.Н., Козлова, В.А. Основы гостеприимства и туризма / Е.Н. Артёмова, В.А. Козлов. – Орёл : ОрёлГТУ, 2005. – 104 с.

КУЛЬТУРНЫЕ ХАБЫ: ОПЫТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Витковская А.Б., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Панько А.Д.**, канд. истор. наук, доцент

Введение. Анализ культурных хабов в Республике Беларусь позволяет оценить их потенциал, успешность и привлекательность для туристов. Хаб представляет собой определенную территорию, на которой сосредоточено множество различных туристических объектов, услуг и инфраструктуры. Комбинация культурного, исторического и природного наследия, а также широкий спектр активностей и услуг делают эти места привлекательными для широкого круга посетителей.

Содержание. Культурный хаб в Республике Беларусь представляет собой современное пространство, которое способствует развитию и продвижению различных культурных направлений, искусства и творчества. Это место, где люди могут встретиться, обменяться идеями, участвовать в культурных мероприятиях и узнавать о новых тенденциях в сфере культуры.

На основе изученных источников выделяют следующие характеристики культурных хабов [1]:

1. *Многофункциональность.* Хаб может включать в себя различные зоны и пространства для проведения мероприятий, таких как выставки, концерты, спектакли, лекции и мастер-классы. Также здесь могут быть созданы студии, медиатеки, книжные магазины и другие культурные объекты.

2. *Продвижение молодых талантов.* Культурный хаб может быть местом, где начинающие и талантливые художники, музыканты, актеры и другие творческие люди могут поделиться своими работами и получить поддержку и обратную связь от публики и профессионалов.

3. *Международный обмен.* Культурный хаб может стать местом, где проходят интернациональные культурные проекты, выставки, фестивали и мероприятия. Это способствует развитию культурного обмена между разными странами и народами.

4. *Образовательная функция.* Культурный хаб может выступать в роли образовательного центра, где люди могут посещать различные курсы и тренинги, связанные с искусством, культурой, дизайном и другими сферами.

5. *Сарафанная информация.* Культурный хаб может быть местом, где люди могут получить информацию о предстоящих мероприятиях, а также обменяться опытом и мнениями с другими любителями культуры. Такое пространство способствует созданию культурной среды и стимулирует активное участие граждан в культурной жизни страны.

В Республике Беларусь существуют несколько примеров культурных хабов, которые служат центрами культурной жизни и содействуют развитию различных сфер искусства. Рассмотрим некоторые из них.

«ОК16» (Минск) позиционировался как инкубатор инициатив, экспериментальное пространство для реализации смелых и масштабных финтех, социальных и культурных идей. Здесь проходил международный форум театрального искусства «ТЕАРТ», форум пластических театров «Пластформа», события Art Corporation, международная IT-конференция EMERGE, многочисленные выставки и другие мероприятия [2].

«Дом46» (Гродно) – это пространство-трансформер, способное адаптироваться под любое событие. Оно функционирует как танцевальная студия, поэтому площадка идеально подойдет для любого мероприятия, так или иначе связанного с физической активностью. Приглашают актеров, музыкантов, художников. Проводятся мастер-классы и тренинги.

«Калідор» (Брест) – это свободное пространство для творческих и амбициозных людей, которые делают свою жизнь и жизнь вокруг себя красивой и лучше. Цель и миссия пространства – вдохновлять и эстетически воспитывать своих посетителей, давать толчок к развитию творческого потенциала молодых авторов.

В настоящее время появляются новые культурные хабы, которые малоизвестны. Знания можно приобрести в одиночку, и для этого Интернет является мощным источником консультаций. Однако культура достигает более высокого уровня, если она проявляется в обществе других, если есть центр, где индивидуальные способности и неугомонность могут общаться с людьми.

Заключение. Культурный хаб в Республике Беларусь может стать важной площадкой для развития культуры и искусства, а также способствовать формированию толерантного и открытого общества. Он позволяет объединить разные культурные направления и предоставить возможности для саморазвития и самовыражения творческой молодежи. Эти примеры культурных хабов демонстрируют рост и развитие культурной индустрии в Республике Беларусь, а также способствуют разнообразию и доступности культурных мероприятий для ее жителей и гостей.

Список использованных источников

1. Креативные хабы: миссия и потребности [Электронный ресурс]. – Россия, 2022. – Режим доступа: <https://www.culturepartnership.eu/article/kreativnie-habi-missiya-i-potrebnosti>. Дата доступа: 25.10.2023
2. Kaktutzhit [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kaktutzhit.by/posts/ok16>. Дата доступа: 25.10.2023.

ОСОБЕННОСТИ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЕВРЕЙСКОГО НАСЛЕДИЯ В Г. БРЕСТЕ

Волочкович Е.С., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Панько А. Д.**, канд. истор. наук, доцент

Введение. Культурное и историческое наследие Бреста – это сплетение историй, каждая из которых описывает отдельный период жизни города. На её страницах отражены многие обряды и традиции различных народов, проживающих на данной территории. Одними из таких предков являются евреи. На сегодняшний день еврейское наследие является неотъемлемой частью культурного наследия Бреста способствующее развитию туризма в данном

направлении. Однако существует ряд проблем, препятствовавшие продвижению еврейских дестинаций в туристско-экскурсионной системе.

Содержание. Для выявления особенностей туристического потенциала еврейского наследия г. Бреста был применён метод SWOT-анализа, позволяющий систематизировать имеющуюся информацию и сделать практические выводы (таблица 1).

По данным таблицы 1 можно сделать вывод о том, сильными сторонами еврейского туристического потенциала является наличие культурно-исторического наследия и уникальной истории города. Кроме того, значительным плюсом является создание новых проектов за счет инвестиций с зарубежных стран. Так, в скором времени планируют построить лапидарий в память о еврейских жителей города. Один из спонсоров создания мемориала – потомок владельца аптеки в Бресте Стивен Гринберг. Основными слабыми сторонами выступают сложности выявления уникальных еврейских характеристик, ввиду трагических событий: грабежей, пожаров, войн, геноцида и так далее. Помимо этого, следует выделить неполное использование возможностей продвижения города и его дестинаций через мировую сеть интернета, что ограничивает получения доступа информации потенциальным туристам.

Таблица 1 – SWOT-анализ развития туристического потенциала еврейского наследия в Бресте

Сильные стороны	Слабые стороны
<ul style="list-style-type: none"> ● выгодное расположение города; ● наличие еврейского культурно-исторического наследия; ● активное привлечение инвестиций с зарубежных стран; ● создание новых проектов, в развитие еврейского туристического потенциала 	<ul style="list-style-type: none"> ● отсутствие явных характеристик турпродукта; ● дефицит квалифицированных кадров; ● недостаточное финансирование данного туристического направления; ● слабая маркетинговая стратегия
Возможности	Угрозы
<ul style="list-style-type: none"> ● развитие познавательного туризма; ● рост интереса иностранных туристов; ● увеличение значимости внутреннего туризма в обществе 	<ul style="list-style-type: none"> ● привлекательность других туристических дестинаций Бреста; ● отрицательное влияние военных действий в Украине на имидж Беларуси; ● схожесть турпродукта с другими городами Беларуси

Выгодное географическое положение Беларуси, разветвленная сеть автодорог, наличие сохранившегося еврейского наследия является предпосылкой для развития ностальгического и познавательного туризма в Бресте, однако пока наблюдается малый спрос на туры данного направления. Это объясняется прежде всего неразвитостью туристической инфраструктуры, дефицитом квалифицированных кадров, низким уровнем придорожного сервиса и недостаточным финансированием данного туристического направления. В

связи со сложившейся политической обстановкой можно предположить, что увеличится поток российских туристов и значимость внутреннего туризма.

Значительной угрозой для развития еврейского туристического потенциала города Бреста является большая привлекательность других туристических точек в городе. Одной из них является Брестская крепость. Однако, эту угрозу можно рассматривать одновременно и как возможность. Рост общей туристической привлекательности Бреста будет способствовать увеличению числа туристов, которым можно предлагать туристический продукт на основе еврейской тематики как самостоятельный продукт, так и в комплексе с другими продуктами.

К серьёзной угрозе также относится схожесть еврейского туристического продукта Бреста с другими городами Беларуси: Гродно, Минск, Бобруйск и так далее. Поскольку все эти города имеют схожее историко-культурного наследия, они являются серьёзными конкурентами и источниками сложностей выделения еврейский дестинаций Бреста на фоне других городов. Для преодоления этой угрозы необходимы дальнейшие исследования еврейской тематики в Бресте, выделение специфичных аспектов и формирование оригинальных туристических продуктов.

Заключение. Таким образом в ходе SWOT-анализа были выявлены особенности туристического потенциала еврейского наследия г. Бреста, а именно: наличие еврейского культурно-исторического потенциала и уникальной истории города; отсутствие явных характеристик турпродукта, недостаточная представленность еврейского потенциала в интернете и отсутствие маркетинговой стратегии; возможное увеличение потока российских туристов и повышение спроса на внутренний туризм; возможные угрозы – отрицательное влияние военных действий в Украине на имидж Беларуси, привлекательность иных туристических аспектов города Бреста и схожесть еврейского историко-культурного потенциала с другими городами Беларуси. Продолжение исследования дает возможность для выделения специфичных черт и особенностей еврейского Бреста и формирование нового туристического продукта.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В ИВАНОВСКОМ РАЙОНЕ

Волощук Х.А. 3 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент**

Введение. Экологический туризм (экотуризм) – это различные варианты путешествий, посвященных отдыху в экологически чистых местах, изучению природной среды и уникальных природных объектов. Экологический туризм в Беларуси – это перспективное направление, чему способствует высокая лесистость, множество водных объектов и особо охраняемых природных территорий.

На практике экотуризм представляет собой деятельность юридических и физических лиц по его организации в целях изучения природного наследия, получения положительных эмоций от общения с природой, осмотра культурных ценностей при отсутствии негативного воздействия на природные комплексы и объекты, содействия сохранению биологического и ландшафтного разнообразия естественных экологических систем, устойчивому развитию регионов и улучшению благосостояния местного населения [1].

Возникновение экологического туризма в 1980-е гг. было связано с бурным развитием массового туризма и роста его негативных последствий, которые привели к обострению экологических проблем, а также с изменением общественных взглядов на проблемы окружающей среды, осознанием высокой ценности девственной, малоизмененной природы. Было очевидно, что загрязнение туристических дестинаций означает утрату их привлекательности и ведет к невостребованности предлагаемых туристических продуктов. Как альтернатива традиционному туризму все чаще стали проводиться путешествия, в которых природа и ее обитатели являлись главным мотивом, а бережное отношение к природе главным приоритетом.

Содержание. Во многих регионах Беларуси, в том числе и в Ивановском районе, среди возможных направлений активизации туристско-рекреационной деятельности особые надежды возлагаются на развитие экологического туризма. Существует мнение, что в любом регионе Беларуси можно найти интересные для туризма природные объекты, которые станут основой для развития экологического туризма. В Ивановском районе основными формами экологического туризма являются:

- 1) организация экологических образовательных туров для школьников и студентов в соответствии с учебными программами;
- 2) фотоохота на редких животных и птиц в естественных условиях;
- 3) организация туристских походов в нетронутые уголки природы с проживанием в палатках, приготовлением пищи на костре;
- 4) туры по озерным и речным водным экосистемам на гребных лодках;
- 5) туры (велотуры) по лесным экологическим системам.

Развитие экотуризма в Ивановском районе обусловлено сохранившимися в естественном состоянии участками озерно-болотных ландшафтов и плоской заболоченной поймы реки Ясельда [2]. Эти природные комплексы являются крупнейшими в Европе массивами низинных пойменных болот, которые сохранились в границах республиканского биологического заказника «Споровский». Основная часть заказника относится к Березовскому району и лишь небольшой участок к Ивановскому району, занимая его северо-западную часть. Заказник имеет международный статус водно-болотных угодий и территории важной для птиц. Здесь организовано наблюдение за различными видами растительного и животного мира в естественной среде обитания, включая популяцию вертлявой камышевки, относящейся к глобально угрожаемому виду, оборудована экотропа «По следам вертлявой камышевки».

Ежегодно заказник проводит уникальный фестиваль событийного экотуризма «Споровские сенокосы», который направлен на предотвращение закустаривания низинных пойменных болот и поддержку их биоразнообразия.

Еще одним значимым экологическим мероприятием является фестиваль водного туризма «Мотольская регата», в рамках которого его участники проходят 60 км на байдарках по реке Ясельда от д. Высокое Березовского района до агрогородка Мотоль Ивановского района. Мотоль – это центр полесского туризма, который расположен на берегах реки Ясельда и двух озер (Заозерское и Мотольское), что является позитивным фактором в развитии «зеленого» туризма.

Юго-восточная зона Ивановского района (район д. Завышье) специализируется на лечебно-оздоровительном туризме в сочетании с экологическим и агротуризмом. Центром зоны выступает санаторий «Алеся», который имеет хороший потенциал для развития рекреационного экотуризма, представленного велосипедными, пешеходными и водными путешествиями.

В Ивановском районе активно пропагандируют экологические путешествия посредством проведения вело-фестиваля «Янаўскі ровар». Фестиваль посвящен поддержке целей устойчивого развития, среди которых равные права и возможности, охрана окружающей среды, поддержание здорового образа жизни. «Янаўскі ровар» является одним из самых ожидаемых спортивных событий Брестской области.

В качестве эффективного инструмента интеграции различных направлений устойчивого туризма в Ивановском районе выступает «зеленый» маршрут – «Яновское кольцо», который проходит по территории всех зон и центров туристического развития района.

В районе функционирует ГУО «Ивановский районный центр детско-юношеского туризма и краеведения», который является учреждением дополнительного образования туристско-краеведческого и экологического профиля для детей и молодежи.

Заключение. Таким образом, Ивановский район обладает значительным природным потенциалом для развития экологического туризма и активно его использует для привлечения туристов.

Список использованных источников

1. Национальная стратегия развития туризма в Республике Беларусь до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/upload/iblock/1ff/1ff3fe1992b02c3e9877b82c310f0c12.pdf>. – Дата доступа: 24.10.2023.
2. Стасевич, П.С. Деревня над Ясельдой. Научно-популярное издание / П.С. Стасевич. – Минск: Полымя, 1991. – 101 с.

ДИВИН: ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ

Гелемент Д.И. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент**

Введение. Дивин относится к древним белорусским поселениям и обладает значительным историко-культурным потенциалом. На его формирование оказали влияние приграничное положение населенного пункта, природно-ландшафтные особенности и богатое историческое прошлое.

Содержание. Первое документальное упоминание о Дивине, датируется 1466 г. Согласно книгам литовских метрик, нынешний агрогородок в то время был центром Полесской волости в Берестейском старостве. Однако, по преданиям местных жителей, в 1240-1241 гг. поселение не миновали набеги монгольских орд, а значит, Дивин, возможно, более древний.

В народе сохранилось много легенд о происхождении названия агрогородка Дивин. Согласно первой, это слияние диалектных слов «дэ вин» – «где он». Вторая гласит, что название образовано от слова «дивина», так в данной местности называется конский щавель, который когда-то здесь рос в большом количестве. Существует ещё одна легенда, в которой говорится о бедных людях, которые спасались от набегов татаро-монгольского ига и нашли укрытие возле красивого озера Любань. Оценив всю красоту здешних мест, скитальцы воскликнули: «Какое диво!». Вероятно, от этой фразы и произошло название не только агрогородка Дивин, но и местной речки Дивинки [1].

В 1566 г. местечко было названо городом, а в 1642 г. Дивин получил ограниченное магдебургское право от великого князя Владислава IV. Был у города свой герб, рисунок которого долгое время считался утраченным. После долгих лет упорных поисков, герб был обнаружен на документе с дивинской печатью в Главном архиве древних актов в Варшаве в 2022 г. На гербе Дивина изображён олень, выбегающий из леса.

У Дивина богатая история и интересная культура. Церковь Святой Параскевы Пятницы – это уникальный для Беларуси православный храм, расположенный алтарём на северо-запад, что противоречит канонам строительства православной церкви. В канонических храмах алтарь всегда обращён к востоку. Церковь Святой Параскевы Пятницы была построена в 1728 г (по другим источникам в 1740 г.) усилиями Яна Антония Воеводского. Церковь и отдельно стоящая колокольня являются памятником деревянного зодчества с элементами стиля барокко. В храме хранились иконы XVIII века Томаша Михальского: «Святой Онуфрий в пустыне» и «Вознесение». Сейчас эти образы можно увидеть в Национальном художественном музее в Минске.

Сохранилась интересная легенда, что во время последнего раздела Речи Посполитой, в 1794 г., весной, молебен за повстанцев в Пятницкой церкви отслужил сам Тадеуш Костюшко, а в сентябре в этом же храме молился Александр Суворов, идя на бой против этих же повстанцев. Битва состоялась под Крупчицами (Жабинковский район) 17 сентября 1794 г.

Чуть дальше, неподалёку от церкви Святой Параскевы Пятницы, ближе к центру села, по левой стороне расположена церковь Рождества Богородицы. Первое упоминание о храме относится к 1580 г. Как и Пятницкая, Свято-Пречистенская церковь построена из дерева, с трёхъярусной колокольней, которая завершается шатром с маковкой. Крыша храма четырёхскатная. Вход в церковь через низкий притвор с двускатной крышей. Церковь обшита горизонтальной доской, с резными фризами и подзорами. Церковь пережила все войны и лихолетья и ни разу не закрывалась.

Рядом с церковью похоронен знаменитый уроженец Дивина первый проректор Института теологии БГУ, профессор Минской духовной академии, протоиерей Сергей Гордун.

Интерес представляет школьный историко-этнографический музей «Спадчына», который был открыт в 2000 г. В музее две экспозиции: этнографическая и историческая. Они знакомят с бытом, культурой, историей, материальной и духовной жизнью дивинцев. В музее более 400 предметов основного научно-вспомогательного фондов. К наиболее ценным экспонатам музея относятся: акт люстрации 1929 г., план Кобринского Уезда 1869 г., банкнота 1898 г. и др. Особую ценность представляют архивные документы «Акты злодеяний по Дивинскому району», переданные музеем прокуратурой Кобринского района. [2].

В 3 километрах от центра Дивина, на краю сосново-березового леса расположено озеро ледникового происхождения с красивым названием Любань. По левому берегу озера расположены археологические памятники: поселение и стоянка. В 1938 году в урочище Гряда была обнаружена стоянка эпохи мезолита и неолита. На восточном берегу Любани, в урочище Брюзга, на песчаной возвышенности (3 метра над уровнем воды в озере) в 1981 году было найдено древнее поселение площадью 0,5 га. Здесь же были найдены орудия труда и фрагменты лепной керамики бронзового века. Сейчас находки хранятся в Институте истории НАН Беларуси.

Заключение. Данные туристический ресурсы в агрогородке Дивин не обладают пока туристическим спросом, но имеют хороший туристический потенциал. В дальнейшем планирую проводить исследовательскую работу по данной теме.

Список использованных источников

1. Гапанович, А.Н. Дивин – древний и молодой / А.Н. Гапанович. – Брест: ОАО «Брестская типография», 2017. – 80с.
2. Дивинская средняя школа : историко-этнографический музей «Спадчына» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://divin.kobrin.edu.by/ru/main.aspx?guid=443313> – Дата доступа: 06.11.2023.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ИЗУЧЕНИЯ КУЛЬТУРЫ

Гридина В.Д. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Гастрономический туризм можно определить, как метод исследования культуры страны, основанный на изучении местной кулинарии. Он предоставляет возможность туристам узнать о культуре страны или региона в наиболее доступной и понятной форме – через еду. На сегодняшний день гастрономический туризм становится все более популярным среди туристов, которые хотят получить глубокое понимание культуры и обычаев местного населения, а также насладиться уникальными блюдами и напитками [1].

Содержание. Кулинарные традиции по всему миру имеют огромное культурное значение и играют жизненно важную роль в формировании идентичности сообщества или нации. Кулинарные традиции отражают культурные ценности и обычаи, сохраняют культурное наследие, способствуют социальной сплоченности и межкультурному взаимопониманию.

Гастрономический туризм является эффективным способом изучения культуры по нескольким причинам:

1) местная кухня раскрывает о культуре населения больше, чем любые другие аспекты. Блюда могут быть связаны с традициями, историей, религией и даже климатом региона;

2) гастрономический туризм позволяет туристам взаимодействовать с местными жителями, участвуя в приготовлении блюд, посещении местных ферм, ресторанов и рынков.

Однако, гастрономический туризм также представляет трудности, с которыми сталкиваются как туристы. Одной из основных сложностей является экзотичность предлагаемых блюд. Например, тайская и мексиканская кухни, блюда которых считаются самыми острыми.

Иногда, туристам предлагаются адаптированные версии местных блюд для лучшего соответствия вкусовым предпочтениям, однако это может снизить качество и надежность опыта гастрономического туризма.

Кроме того, гастрономический туризм оказывает положительное влияние на развитие туристической индустрии. Многие рестораны и гостиницы начинают предлагать специальные программы для туристов, включающие в себя кулинарные экскурсии и мастер-классы. Это создает новые рабочие места и способствует экономическому развитию региона. Благодаря развитию гастрономического туризма получают поддержку и развитие небольшие предприятия и фермерские хозяйства.

Гастрономический туризм также может стать мощным инструментом в развитии регионов с низким туристическим потенциалом, т.к. места, не имеющие природных и историко-культурных достопримечательностей, могут славиться своей традиционной кухней.

В Республике Беларусь гастрономический туризм получил не меньшее развитие и становится все более популярным направлением в туристической индустрии. На формирование кулинарных традиций Беларуси оказали влияние соседние народы: поляки, украинцы, русские и литовцы. Основу белорусской кухни составляют продукты земледелия, животноводства и пчеловодства.

На сегодняшний день в Беларуси открывается все больше тематических ресторанов и кафе, где не только сохранены традиционные рецепты, но и используется особенная подача блюд и оформление интерьера. Например, в ресторане «Гетман» при Несвижском замке сохранен аутентичный интерьер, некоторые блюда готовятся по старинным рецептам, а также имеется большой выбор драников,

За 2022 год в Беларуси было проведено 177 мероприятий, связанных с гастрономическим туризмом. Один из них «Адэльскі фэст» в рамках которого проводились такие мероприятия, как «Бабуліны рэцэпты» – дегустация блюд национальной кухни, мини-пекарня «Бабкі-аладкі», где готовятся «аладкі з бульбы», там же проходила дегустация блюд региональной кухни, которые внесены в Государственный список историко-культурного наследия.

Заключение. Гастрономический туризм способствует сохранению культурных традиций, предоставляет туристам возможность поближе познакомиться с особенностями культуры разных народов, позволяет сохранить культурные традиции, а также поддерживает экономическое развитие регионов, привлекая больше туристов.

Для максимального развития гастрономического туризма в Беларуси необходимо продвигать местную кухню и продукты на мировом рынке, развивать инфраструктуру для гастрономических туристов, а также поддерживать традиционные фестивали и мероприятия.

Список использованных источников

1. Урядова, А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособие / А.В. Урядова, Д.А. Савин; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2013. – 128 с.

СРЕДСТВА РАЗМЕЩЕНИЯ: ТИПЫ И БАЗОВЫЕ УСЛУГИ (НА ПРИМЕРЕ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ)

Гурьянова А.М. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Сидорович А. А., канд. геогр. наук, доцент**

Введение. Брестская область – один из красивейших и уникальных регионов Беларуси, привлекающий туристов своими богатыми историческими и культурными достопримечательностями. Чтобы обеспечить комфортное и удобное проживание для гостей, в области развита разнообразная система средств размещения. Она включает в себя гостиницы, мотели, хостелы, частные гостевые дома и другие варианты размещения. В данной статье внимание будет

уделено Брестской области как привлекательному туристическому направлению и возможностям, которые она предлагает для отдыха и размещения.

Содержание. Рынок гостиничных услуг можно разделить на несколько сегментов в зависимости от типа размещения и целевой аудитории. Основные сегменты рынка гостиничных услуг включают:

Гостиницы – это наиболее распространенный тип размещения для туристов. Гостиницы могут быть различных категорий: от экономичного и среднего класса до роскошных. Они предлагают широкий спектр услуг, включая проживание, питание, развлечения и дополнительные услуги.

Мотели – это более доступный вариант размещения, чем отели. Они обычно расположены на окраине города или вдоль автомобильных дорог и предлагают базовые удобства для ночлега, ванная комната и парковка.

Кемпинги – это популярный вариант размещения для любителей активного отдыха и природы. Туристы могут арендовать палатку или припарковать свой автомобиль и провести ночь на природе. Кемпинги обычно предлагают базовые удобства, такие как туалеты, душевые и кухня.

Деревенские усадьбы – это традиционные деревенские дома или поместья, которые предлагают туристам возможность познакомиться с местной культурой и образом жизни. Туристы могут остановиться в комнате или арендовать всю усадьбу и насладиться местной кухней и развлечениями.

Также на рынке гостиничных услуг можно выделить несколько типов предложений:

Проживание – это основная услуга, которую предлагают все гостиничные объекты. Она включает в себя размещение в номере или доме на определенный период времени.

Питание – многие гостиничные объекты предлагают своим гостям питание в виде завтрака, полупансиона или всё включено.

Дополнительные услуги – это различные услуги, которые могут быть предоставлены гостиничными объектами, такие как трансферы, экскурсии, спортивные мероприятия, спа-процедуры и т.д. [1].

Брестская область расположена на юго-западе Республики Беларусь. Всю южную часть области занимает уникальный природный и этнокультурный край – Белорусское Полесье. Брестская область относится к Припятскому и Прибужскому Полесью [2].

Брестская область имеет развитую систему средств размещения, которая включает в себя различные типы гостиниц, мотелей, хостелов и частных гостевых домов. Наиболее распространёнными в области являются гостиницы и мотели. Они предлагают широкий спектр услуг и комфортное проживание для туристов и путешественников. В большинстве случаев эти гостиницы расположены в центре городов или на главных туристических маршрутах.

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, на конец 2022 г. в Брестской области функционировало 178 коллективных средств размещения. В том числе гостиниц и аналогичных средств размещения – 113. При этом собственно гостиницы по категориямности

распределены следующим образом: 62 без категории, 1 с двумя звездами, 4 с тремя звездами и 2 с четырьмя звездами [3].

Также в Брестской области популярны хостелы, которые предлагают недорогое размещение для молодых путешественников и студентов. Они часто расположены вблизи достопримечательностей и основных туристических объектов. Например, хостел «Сити» в городе Брест, хостел «Kobrin's House» в городе Кобрин.

Заключение. В настоящее время Брестская область обладает всеми необходимыми ресурсами для развития различных видов туризма. Для развития туризма в Брестском регионе можно выделить следующие предпосылки: выгодное географическое положение, богатое природное и историко-культурное наследие, достаточный уровень развития туристической инфраструктуры.

Список использованных источников

1. Ковшар, Е. А. Гостиничный и ресторанный бизнес: учеб.-метод. пособие / Е. А. Ковшар. – Минск: БГТУ, 2019. – Ч. 1. – 201 с.
2. Брестский областной исполнительный комитет. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://brest-region.gov.by/ru> – Дата доступа: 06.11.2023.
3. Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by/> – Дата доступа: 06.11.2023.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ОЛИМПИЗМА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Дышко С.В. 3 курс, юридический факультет

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. В соответствии с Олимпийской хартией, олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

Олимпийское движение представляет собой согласованную, организованную, универсальную и постоянную деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями олимпизма, осуществляемую под руководством МОК.

Концепция «олимпизма» принадлежит Пьеру де Кубертену. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и уважении к всеобщим основным этическим принципам. Нуждаются ли данные ценности в популяризации и насколько в данный момент распространён Олимпизм среди молодёжи?

Основная часть. Среди студентов и иных лиц в возрасте от 14 до 24 лет, мужского и женского полов был проведён анонимный социологический опрос

по теме исследования. Целью опроса было подтверждение факта потребности проведения мероприятий по продвижению Олимпизма и Олимпийского движения в массы. В общем в опросе принимало участие 200 человек.

В результате опроса выяснилось, что в настоящее время мало кто знает про олимпизм и Олимпийское движение в целом, даже среди тех, кто увлекается спортом.

Таблица 1 – Результаты опроса (человек)

	Кто не знает про олимпизм	Кто слышал про олимпизм	Кто знает об олимпизме
Те, кто занимаются спортом – 92 человека	42	39	11
Те, кто не занимаются спортом – 108 человек	67	34	7

Таблица 2 – Результаты опроса (в %)

	Кто не знает про олимпизм	Кто слышал про олимпизм	Кто знает об олимпизме
Те, кто занимаются спортом (если 92=100%)	45,65%	42,39%	11,96%
Те, кто не занимаются спортом (108=100%)	62,04%	31,48%	6,48%

Как итог, только 18 респондентов из 200 (18,44%) имели представление о том, что такое «олимпизм» и о его принципах, а также о составе и организации олимпийского движения, что подтверждает актуальность темы исследования.

Заключение: Исходя из проведённого исследования можно сделать вывод, что на данный момент число мероприятий, направленных на распространение идеи олимпизма, а также воспитания молодёжи посредством олимпийских идей недостаточно.

Таким образом, невозможно отрицать необходимость проведения спортивного просвещения среди молодёжи, но с учётом того факта, что банальное навязывание данных идей не приведёт к их популяризации. В данном вопросе необходима личная заинтересованность и мотивация каждого.

Список использованных источников

1. Олимпийская хартия, 23 июня 1894 г. (в редакции от 15 сентября 2017 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийская_хартия. – Дата доступа: 05.11.2023.

ОСОБО ОХРАНЯЕМЫЕ ПРИРОДНЫЕ ТЕРРИТОРИИ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЭКОТУРИЗМА

Жилинская Е.Ю. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент**

Введение. Экологический туризм – одно из востребованных направлений отдыха, особенно среди современных горожан. Он привлекателен тем, что на время пребывания на природе меняется распорядок дня человека, а времяпрепровождение на природе тонизирует и улучшает общее состояние отдыхающего. Отличительные особенности экотуризма заключаются в том, что он стимулирует и удовлетворяет желание общаться с природой, предотвращает негативное воздействие на природу и культуру, побуждает туроператоров и туристов содействовать охране природы и социально-экономическому развитию определенных территорий [1].

Содержание. Особое место в развитии экотуризма в Беларуси занимают особо охраняемые природные территории (далее – ООПТ). На 1 января 2023 г. система ООПТ Беларуси включала 1338 объектов, в том числе 1 заповедник, 4 национальных парка, 99 заказников республиканского значения. Уникальными природными объектами являются заказники и памятники природы местного значения, которых большинство. В Беларуси площадь ООПТ превышает 1,8 млн га (9% площади страны) и продолжает увеличиваться. Белорусские ООПТ имеют международное значение, что подтверждается их статусом в рамках ЮНЕСКО, Рамсарской конвенции и других международных соглашений.

На республиканском уровне правительством утвержден и реализуется комплекс мер по развитию и продвижению экологического туризма на ООПТ до 2025 г. Национальной стратегией развития системы ООПТ до 1 января 2030 г. определен перечень перспективных для развития туризма 39 ООПТ, в том числе 4 национальных парков и 35 заказников республиканского значения. Для развития на ООПТ устойчивого экологического туризма созданы государственные природоохранные учреждения. На текущий момент в Беларуси действует 30 таких учреждений для управления 41 ООПТ. Браславские озера, Березинский биосферный заповедник, Национальные парки «Беловежская пуща», «Приятский» и «Нарочанский» стали туристическими брендами, известными всему миру. Деятельность по развитию экотуризма осуществляется на территориях 29 республиканских заказников и 4 заказников местного значения. Особой популярностью пользуются республиканские заказники «Выгонощанское», «Споровский», «Прибужское Полесье», «Средняя Припять», «Красный Бор», «Синьша», «Озеры», «Налибокский».

На базе 18 ООПТ республиканского значения функционируют 17 визит-центров, 4 эколого-образовательных класса, центр экологического воспитания, учебно-демонстрационный объект, эко-туристическая база. Например, в Национальном парке «Беловежская пуща» действуют 2 эколого-просветительских центра, Музей дикой природы, Музей народного быта и старинных технологий, Археологический музей под открытым небом. В Национальном парке «Браславские озера» оборудованы 3 новых туристических стоянки на 70 человек («Фестивальная», «Яблоневый сад», «Чайчин»). По озерам Дривяты и Струсто организованы пункт проката лодок, катамаранов, велосипедов. В последние годы проведены обустройства новых экологических троп, модернизация имеющихся зеленых маршрутов. В Березинском

биосферном заповеднике обустроена экотропа «По лесной заповедной тропе». В Национальном парке «Припятский» завершена разработка трех экологических троп. В ГПУ «Ельня» разработаны тур выходного дня для людей с ограниченными возможностями «Бясконця таямніца» и экологический квест «Кто живет и что растет на болоте Ельня?» и др. [2].

ООПТ Беларуси характеризуются благоприятным экологическим состоянием, наличием большого разнообразия уникальных природных ресурсов (редких форм рельефа, озер и рек, мест обитания исчезающих видов флоры и фауны), поэтому являются идеальными объектами для экотуризма. При посещении ООПТ туристы могут увидеть нетронутые человеком природные ландшафты, множество растений, занесенных в Красную книгу Республики Беларусь, услышать голоса разнообразных птиц и посмотреть на них с помощью бинокля или вблизи, осознать важность бережного отношения к природе (не ломать деревья, не рвать цветы, не истреблять растения и животных, не разбрасывать мусор, не разжигать костры в неположенных местах).

Заключение. Таким образом, ООПТ являются перспективным направлением для развития экологического туризма в Беларуси, поскольку позволяют туристам изучать природное наследие, получать положительные эмоции от общения с природой при отсутствии негативного воздействия на природные комплексы и объекты. Помимо своей природоохранной составляющей экотуризм обладает значительным потенциалом для устойчивого развития регионов, улучшения благосостояния местного населения, является одним из направлений «зеленой экономики», вносит важный вклад в достижение Целей устойчивого развития.

Национальной стратегией развития экологического туризма в Республике Беларусь до 20230 г. предусмотрены следующие направления дальнейшего развития экотуризма на ООПТ: сегментация рынка услуг ООПТ, позиционирование ООПТ, разработка стратегий развития экотуризма, формирование эко-туристической инфраструктуры, обучение экскурсоводов, создание и продвижение туристического продукта ООПТ, формирование эко-туристических кластеров на базе ООПТ.

Список используемых источников

1. Тарасенок, А.И. Экологический туризм и рекреационное природопользование в Беларуси / А.И. Тарасенок: Учеб.-метод. пособие. – Минск: ЕГУ, 2013. – 120 с.
2. Экологическая тропа «Озеравки-Ельня» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.itourist.by/tours/ecotropa>. – Дата доступа: 20.10.2023.

КЕМПИНГИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КАРАВАНИНГА В ХОЙНИКСКОМ РАЙОНЕ

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

Научный руководитель – **Силюк Т.С.**, канд. экон. наук, доцент

Введение. Новое время требует внедрения новых форм туристской деятельности. Потребности туристов изменились, и это привело к развитию автотуризма. Сегодня автотуризм набирает все большую популярность. Автотуризм – путешествия людей в страны или местности, отличные от их постоянного места жительства, в которых основным средством передвижения выступает частный или арендованный автомобиль. Развитие автотуризма влечет за собой развитие такого явления, как караванинг [1].

Содержание. Караванинг – это актуальное и перспективное направление современного туризма. Он получил широкое распространение, прежде всего, в Европе и Америке. Разнообразны цели использования караванинга: это могут быть короткие и дальние путешествия, предполагающие осмотр культурных, исторических и природно-климатических достопримечательностей, стоянка в одном кемпинге в течение длительного периода, краткие остановки в разных кемпингах, осуществление различных видов активной деятельности (походы, сплавы, рыбалка, сбор грибов и ягод и пр.). Караванинг – удобный способ путешествия для семей с детьми, групп молодых людей, пенсионеров и др.

Важной составляющей караванинга является наличие кемпингов на пути следования. Новые технологии и тенденции в туризме позволили кемпингам адаптироваться под потребности рынка и реализовывать туристский продукт в виде туристских специально оборудованных территорий. Современный кемпинг должен отвечать определенным требованиям:

- находится близко к основным культурным и природным достопримечательностям местности и далеко от промышленных зон;
- обладать удобной дорожной инфраструктурой и планировкой с учетом естественного рельефа местности;
- иметь достаточное количество просторных парковочных мест;
- обеспечивать возможность подключения автодомов к канализации, водопроводу, электричеству;
- предоставлять в пользование туристов душевые кабины, туалеты, места для слива капсул биотуалетов, точки утилизации отходов, помещения для мытья посуды и приготовления пищи;
- осуществлять контроль на въезде (регистрация);
- иметь мини-магазин по продаже продуктов и товаров первой необходимости, места общественного питания (закусочные, кафе), прокат туристского снаряжения (для рыбалки, охоты, походов и т.д.);
- оборудовать детскую и спортивную площадки, места для выгула собак;
- обеспечивать туристов информацией о ближайших местных культурных и природных достопримечательностях.

Развитие караванинга в Беларуси, по нашему мнению, окажет положительное влияние на динамику как въездного, так и внутреннего туризма. Поэтому для привлечения туристов, создания им комфортных условия для путешествий автомаршруты необходимо оборудовать кемпингами. Особенно это актуально для ряда районов страны, где туристические достопримечательности менее известны, например, в Хойникском районе.

Хойникский район расположен на юго-востоке Беларуси. Территория района находится в границах Гомельского Полесья. Большую часть района занимают леса. На территории района расположен Полесский государственный радиационно-экологический заповедник, куда вошли земли, выведенные из пользования в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС [2]. Туристы могут отправиться по экологическому маршруту «Хойникская земля: природа, история и культура», посетить территорию белорусского сектора зоны отчуждения Чернобыльской АЭС, увидеть уцелевшие фрагменты усадеб Ястржембских, Оскерко, Ваньковичей, Хойникский районный краеведческий музей, Дом-музей И.П. Мележа, памятник природы местного значения «Сосна-королева», памятник конникам-доваторцам, памятный знак энергетикам-ликвидаторам, памятник Скорби, городской парк, усадебный парк и дом Авраамовых. Визитной карточкой района является «Ганнина» груша – место за д. Глинище, где встречались герои И. Мележа – Ганна Чернушка и Василь Дятлик. На территории района проводятся обряд «Проводы Русалки», «Мележаўскія чытанні». Для размещения туристов в районе функционируют гостиница «Журавинка», туристический комплекс «Охотничье», Дом охотника «Хойникский» [2].

Заключение. Хойникский район располагает огромным туристским потенциалом и имеет широкие возможности для развития автотуризма. Однако его развитие тормозит отсутствие оборудованных по современным требованиям кемпингов. Существует множество мест, где можно организовать полноценный кемпинг, соответствующий современным стандартам и нормам. Сегодня кемпинги являются отличной альтернативой привычным средствам размещения (отелям, гостиницам, хостелам), позволяют туристам сэкономить на путешествии, организовать отдых на природе, завести новые знакомства и насладиться дружественной атмосферой, которая обычно царит в кемпингах. Создание кемпингов для караванинга в Хойникском районе будет способствовать дальнейшему развитию местного туризма, более широко задействовать его туристический потенциал, повышать доходы районного бюджета, содействовать созданию новых рабочих мест для местного населения.

Список использованных источников

1. Ермаков А.С. Методика формирования маршрута путешествия для автотуристов /А.С. Ермаков // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. – № 3. – 2014. – С. 39–44.
2. География. Хойникский районный исполнительный комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://hoiniki.gov.by/ru/map_ru/. – Дата доступа: 10.10.2023.

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Зубович В. А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Заруцкий С.А.**, канд. геогр. наук, доцент

Введение. Менеджмент в каждом виде спорта имеет свою специфику. На сегодняшний день существует много видов спорта, из них трудно выделить самый популярный. С каждым годом спорт приобретает всё большую и большую популярность. Многие владельцы спортивных клубов стали задумываться о том, чтобы взять в штаб спортивного менеджера. Следовательно, возникает вопросы, насколько перспективен и эффективен спортивный менеджмент, стоит ли тратить время и силы на его обучение.

Содержание. Менеджмент в спорте представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей и реализацию поставленных задач в рамках проекта спортивной организации, которая действует в условиях рынка путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. Иными словами, менеджмент в спорте – это теория и практика эффективного управления организациями спортивной отрасли в рыночных условиях.

Причиной появления спортивных менеджеров стала рыночная экономика, предъявившая особые требования к менеджерам в условиях экономической конкуренции. В последние годы наблюдается значительный рост интереса к спорту. Государство и частный бизнес выделяют большие средства на развитие спорта, однако далеко не всегда это приносит желаемый результат. Как следствие, некоторые владельцы спортивных клубов вынуждены распускать их по причине убыточности. В связи с этим, все чаще уделяется внимание к важности грамотного спортивного менеджмента, так, как только профессионалы в данном вопросе способны эффективно управлять спортивными инвестициями. По этой причине со стороны различных спортивных организаций все больше растет интерес именно к таким специалистам. Таким образом, менеджмент в спорте является сегодня важнейшим фактором развития и функционирования физической культуры.

Поскольку рынку свойственны неопределенность и риск, это требуют от спортивных менеджеров не только теоретических знаний, но и серьезного опыта данной работы, ответственности и самостоятельности в принимаемых решениях. Профессионализм такого менеджера проявляется в доскональном знании технологии управления организацией, законов рынка, а также в умении организовать слаженную работу всего коллектива и умении прогнозировать развитие организации.

В Беларуси сегодня существует несколько тысяч спортивных организаций. Количество же профессионально подготовленных спортивных менеджеров очень мало. Все это означает, что рынок труда в данной сфере только начинает развиваться. Однако с каждым годом мы можем видеть всё больше и больше примеров качественного спортивного менеджмента. Без качественного менеджмента в спорте частные организации просто не смогут элементарно выжить в условиях рынка, а государственные структуры просто не смогут грамотно готовить спортсменов к крупнейшим соревнованиям.

Перспективными направлениями развития современного спортивного менеджмента являются:

- широкое использование стратегического планирования и управления в спортивной деятельности организации;
- постоянная корректировка целей организации как реакция на изменения внешней среды;
- достижение стратегических и оперативных целей организации за счет оптимального распределения материальных, трудовых и финансовых ресурсов по основным направлениям деятельности организации;
- разработка новых методов и приемов управления, позволяющих организации более гибко адаптироваться к изменениям;
- высокий уровень квалификации и искусства спортивных менеджеров;
- совершенствование структур управления большей децентрализацией функций;
- максимальное использование инноваций, экономико-математических методов;
- развитие информационных систем, широкое использование глобальных информационных сетей;
- корректировка направлений работы на основе анализа проделанной работы и получение обратной связи.

Заключение. Сегодня спорт остро нуждается в эффективном управлении, основанном на последних достижениях и современных тенденциях международного спортивного менеджмента. Таким образом, в целях повышения уровня заинтересованности спортом и для популяризации здорового образа жизни, для экономической оправданности созданных и существующих спортивных объектов, необходимы спортивные менеджеры, активно работающие с населением, рекламодателями, спонсорами, руководством, СМИ, правительством. Следовательно, спортивный менеджмент является эффективным направлением, в котором стоит развиваться.

Список использованных источников

1. Зубарев, Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере ФКиС. Учебное пособие.. / Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин. – Волгоград: Перемена, 1998. – 162 с.
2. Мескон, М.Х. Основы менеджмента. / М.Х.Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – М.: Дело, 1992. – 136 с..
3. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации. Учебное пособие. / И.И. Переверзин. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 244 с.

КОМПЕТЕНЦИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Зубович В. А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Современный спорт является чётко выстроенным механизмом получения прибыли, как и любой другой бизнес, только этот направлен на здоровье

человека, что делает его на порядок лучше, чем какой-либо другой вид заработка денег. И как и в любой другой отрасли, для управления данным механизмом нужен человек – управляющий или просто менеджер. Поэтому без спортивного менеджера не обойтись. Грамотный менеджмент в индустрии спорта – это залог хороших результатов, а значит, и выгодных рекламных контрактов, пристального внимания инвесторов и т. д. Нужно хорошо понимать специфику спортивного рынка, уметь выстраивать и поддерживать полезные связи, разбираться в основах экономики, менеджмента, маркетинга или юриспруденции крайне желательно.

Содержание. *Спортивный менеджер* – это специалист, который решает административные, организационные и финансовые вопросы в индустрии спорта. Специалист может работать индивидуально со спортсменами, например, легкоатлетами или фигуристами, с футбольными, хоккейными и другими клубами, детскими и юношескими школами и т. д.

Спортивный менеджмент представляет собой комплекс мероприятий, направленных на то, чтобы спортсмены достигали своих профессиональных целей: участвовали в состязаниях и выступлениях, реализовывали талант и потенциал, были востребованы и получали прибыль от своей деятельности [1].

Спортивный менеджер хорошо разбирается в особенностях своей индустрии, решает административно-хозяйственные, организационные и финансовые вопросы, умеет договариваться и добиваться поставленных целей. Он знает все о подготовке и проведении масштабных и камерных спортивных мероприятий, владеет эффективными инструментами продвижения бренда и с легкостью находит общий язык с журналистами. Возможно, он когда-то сам был спортсменом – профессионалом или любителем, поэтому живет спортом и ежедневно получает удовольствие от своей работы. Все это о спортивном менеджере – грамотном управленце и талантливом коммуникаторе, благодаря которому ребята из регионального клуба могут дорасти до международного уровня и завоевать признание и фанатов, и коллег по спортивному цеху.

Основные компетенции менеджера спортивных игроков, клубов или мероприятий:

- Основы маркетинга, брендинга, PR, продвижения в интернете, социальных сетях и СМИ;
- Базовые принципы экономики, продаж, финансовых показателей и основных форм отчетности в индустрии спорта;
- Умение выстраивать отношения со СМИ;
- Навыки подбора, управления и обучения спортсменов, тренеров, персонала;
- Поиск спонсорства, рекламных контрактов;
- Мерчандайзинг и лицензирование;
- Трансферные стратегии;
- Юридические аспекты трансфера, рекламы и контрактов с клубами;
- Основные понятия в управлении рисками;
- Знание специальных компьютерных программ;

- Заниматься подготовкой и заключением договоров;
- Знание правил управления компании в кризисной ситуации;
- Проведение и организация спортивных мероприятий, соревнований, фестивалей.

Так как управленцу придется постоянно коммуницировать с рекламодателями, инвесторами, спонсорами, менеджер должен быть уверенным в себе специалистом, который может выстроить перспективный диалог с любым человеком. Целеустремленность поможет достигать поставленных целей, а ответственность – решать все задачи, возникающие на пути к достижению результата. Стоит упомянуть и некоторые другие личные качества, которые должен иметь хороший спортивный менеджер: широкий кругозор; аналитическое мышление; хорошая память; умение вести переговоры; пунктуальность; креативность; умение принимать непростые решения, в том числе – идти на риск, если он оправдан; умение сохранять самообладание в непредвиденных ситуациях; высокая степень концентрации и самоорганизованности и др.

Заключение. Масштаб маркетинговой деятельности в индустрии профессионального спорта Республики Беларусь достаточно велик, однако, если рассматривать с позиций качества продвижения, применения, уровня реализации, то здесь не просматривается общей картины со странами, где высокоразвит спортивный рынок, из-за этого развитие идёт не так быстро, возникают проблемы, которых можно было избежать, учтя опыт других стран. Примерно такая же ситуация состоит и в менеджменте, так же сказывается нехватка высоко профессиональных кадров. Поэтому стоит чётко понимать все компетенции менеджера, для эффективной работы, четкого обозначения направления работы, привлечения людей к этой профессии и чтобы она приносила удовольствия.

Список использованных источников

1. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации. Учебное пособие. / И.И. Переверзин. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 244 с.

ГОРОДСКОЙ ДИЗАЙН КАК КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

Иванись В.В. 2 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Засим Н.Н., преподаватель**

Введение. В настоящее время проблема взаимосвязи между здоровьем населения и городским планированием остается крайне актуальной. Однако в данной статье рассматривается только часть данной проблематики. Отказ от физической активности в повседневной жизни ведет к ухудшению качества жизни, увеличению осведомленности об здоровом образе жизни и сокращению ожидаемой продолжительности жизни.



Рисунок – Велодорожки в центральной части города Бреста

Для решения указанных проблем целесообразно поощрять общественность к использованию пешеходных и велосипедных видов передвижения в повседневной жизни. Ключевыми элементами решения являются высококачественные пешеходные и велосипедные дорожки, а также эффективные информационно-просветительские кампании, направленные на пропаганду преимуществ указанных видов передвижения.

Содержание. Многие мегаполисы в настоящее время уделяют значительное внимание улучшению своей транспортной инфраструктуры, в том числе разработке сети пешеходных маршрутов с широкими тротуарами, качественным покрытием, озеленением, созданием безбарьерной среды и обеспечением удобных и безопасных перекрестков. Целью таких изменений является стимулирование пешеходной активности в любое время суток.

Важно отметить, что для осуществления данных идей необходимы инновационные подходы к планированию и дизайну городской среды. Одной из причин сложности в реализации этих идей является тот факт, что градостроительство десятилетиями велось, в основном, с акцентом на автомобильной инфраструктуре, игнорируя потребности пешеходов и велосипедистов [1].

Превалирующий подход, основанный на использовании частных транспортных средств, имеет ряд серьезных недостатков, таких как избыточное потребление энергии, материальные повреждения, ухудшение физического и психического здоровья, городские заторы, увеличение расстояния между точками назначения, дорожные заторы, жертвы дорожно-транспортных происшествий, экологическое загрязнение и изменение климата. Это оказывает негативное влияние на безопасность, комфортность и устойчивое развитие городской среды [1].

С точки зрения устойчивого развития новые городские проекты должны начинаться с разработки оптимальных и привлекательных маршрутов для пешеходов и велосипедистов, за которыми в последующем последует развитие общественного транспорта, а не концентрация внимания и сил на автомобилях в городе [2]. Устойчивое городское развитие должно стремиться к достижению баланса между охраной окружающей среды, экономическим развитием и социальным благосостоянием, что предполагает снижение негативного воздействия на окружающую среду (в том числе потребление природных

ресурсов и формирование отходов) и одновременное улучшение условий жизни в городах (создание комфортной городской среды, улучшение здоровья и благосостояния как отдельных индивидуумов, так и общества в целом) [3].

Велодорожку сделали у края проезжей части, тем самым предотвратили конфликт пешеходов и велосипедистов и повысили безопасность улицы. Данная велодорожка, конечно, не идеальная: тут не хватает физического обособления, но она показывает вектор дальнейшего развития велоинфраструктуры, который поможет повысить безопасность и доступность улиц (рисунок 1).

Конечно, в Бресте все еще есть проблемы, которые являются хроническими для многих городов Беларуси и других стран мира. Но сейчас важно отметить и то, что в городе уже реализовано много хороших решений, а его исторический центр обладает большим потенциалом для дальнейшего развития.

Заключение. С учетом перспектив улучшения городской среды, ориентированной на пешеходов и велосипедистов, возможно смягчение ряда проблем со здоровьем, таких как ожирение, что способствует повышению качества жизни в городах. Датский архитектор и консультант по городскому дизайну Ян Гейл утверждает, что «сначала мы формируем города, а затем они формируют нас» [1].

В качестве примера успешного решения указанных проблем можно привести город Амстердам, где удалось преодолеть проблему детского ожирения благодаря активному использованию велосипедов детьми для поездок в школу. Велосипеды способствуют развитию физической активности у детей, предоставляя возможности для активного передвижения, развития моторных навыков и социального взаимодействия.

Список использованных источников

1. Города для людей / Ян Гейл; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 276 с.
2. Вучик, В. Р. Транспорт в городах, удобных для жизни / Вучик В.Р., Калинин А. – Москва : Территория будущего, 2011. – 576 с.
3. Салингарос, Н. А. Правила для городского пространства: проектные паттерны создают человеческий масштаб (Часть 2) / Н. А. Салингарос, Т. Ю. Быстрова // Академический вестник УралНИИпроект РААСН. – 2023. – №1(56). – С. 16-21.

ПРОБЛЕМЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ И ОКАЗАНИЯ УСЛУГ В УСАДЬБАХ

Кардаш К.Г., 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Разработка программы и оказание услуг в агроэкотуризме – сложный и многосторонний процесс. Агроэкотуризм получил широкое развитие как в Беларуси, так и во всем мире. Усадьбы стали популярными местами для проведения различных мероприятий, а также для участия туристов в работе на фермах и других сельскохозяйственных предприятиях.

Содержание. Под агроэкотуризмом следует понимать отдых в сельской местности (в деревнях, на хуторах, в крестьянских домах, в агроусадебках) [1]. Агротуризм является одним из самых динамично развивающихся сегментов туристического рынка страны. Республика Беларусь имеет все необходимые ресурсы для его развития. Создание агроусадеб может стать дополнительным фактором развития туризма. Однако следует помнить, что каждый клиент имеет свои уникальные потребности и ожидания от услуг, предлагаемых усадьбой. Это может вызывать сложности в разработке программы, которая будет соответствовать различным потребностям и предпочтениям. Важно провести исследование спроса и определить основные аспекты, которые клиенты ценят больше всего, чтобы предлагаемые услуги были максимально удовлетворяющими.

Усадьба должна иметь достаточно развитую инфраструктуру и располагать достаточным количеством ресурсов, чтобы обеспечивать качественное оказание услуг. Это может включать в себя наличие комфортабельных гостевых номеров, ресторанов, зон отдыха и развлечений. Недостаток в инфраструктуре и ресурсной обеспеченности могут привести к неудовлетворенности клиентов и ухудшить репутацию усадьбы [2].

Проведение разнообразных мероприятий и услуг требует хорошего управления временем и ресурсами. Координация работы персонала, бронирование, распределение ресурсов и предотвращение пересечения между различными мероприятиями может представлять вызовы и необходимость точного планирования. Для решения проблем необходимо найти определение ее функционала и требований заказчика. Какие задачи и цели должна решать программа? Какие функции должна включать в себя? Здесь важно понимать потребности клиентов и адаптировать программу под их нужды.

Высокое качество обслуживания является ключевым фактором для удовлетворенных клиентов и повторных бронирований. Однако, проблемы могут возникнуть, если стандарты обслуживания не соблюдаются, персонал не обучен или если нет механизма обратной связи с клиентами. Усадьба должна поддерживать постоянный контроль качества и работать над улучшением предоставляемых услуг. Другой проблемой, с которой можно столкнуться при оказании услуг в усадьбе, является обеспечение безопасности данных и конфиденциальности.

Разработка программы и предоставление услуг требует финансовых ресурсов. Профессиональное бюджетирование и учет всех затрат могут быть сложными задачами. Важно контролировать расходы и постоянно оценивать эффективность инвестиций. Другой проблемой является подбор технологий и инструментов для разработки программы и оказания услуг [3].

Возможно, в регионе, где находится усадьба, не хватает опытных программистов или специалистов в других областях, связанных с оказанием услуг. Это может затруднить разработку и поддержку программы, а также оказание качественных услуг.

Существуют определенные правила и требования, которые необходимо соблюдать при разработке программы и оказании услуг. Нарушение этих правил может привести к штрафам или запрету на оказание услуг. Недостаточное понимание или невыполнение этих требований могут создать проблемы в процессе работы.

Заключение. Разработка программы и оказание услуг в усадьбе не простая задача и может сталкиваться с различными проблемами. Успешное управление проблемами и обеспечение высокого качества обслуживания позволят усадьбе сохранить привлекательность и получить положительную репутацию среди клиентов.

Список использованных источников

1. Всемирная туристская организация [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.unwto.org/>– Дата доступа: 25.10.2023.
2. ЕСЕАТ–Европейский центр экологического и сельскохозяйственного туризма [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.eceat.org/> – Дата доступа: 25.10.2023.
3. Бизнес в агро- и экотуризме: пособие / под общ. ред. А. И. Тарасенка. – Минск, 2014. – 380 с.

ГОРОД И СПОРТ: ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ И ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ

Карпович А. А. 2 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Федорова И.Л., старший преподаватель**

Введение. Спорт является одним из важнейших факторов, привлекающих туристов в города. Организация спортивных мероприятий и соревнований привлекает не только спортсменов и болельщиков, но и туристов со всего мира. Города, которые активно развивают спортивную инфраструктуру и проводят крупные спортивные события, становятся популярными туристическими направлениями. Спортивные объекты, такие как стадионы и спортивные комплексы, могут стать новыми достопримечательностями и символами города, привлекая туристов своей уникальностью и значимостью. Кроме того, спортивные мероприятия создают атмосферу энтузиазма и поддержки, что делает город привлекательным для посещения и позволяет развивать туризм и экономику.

Содержание. Спорт и город – две сферы, которые тесно связаны между собой. Город может оказывать значительное влияние на развитие спорта, а спорт, в свою очередь, способен преобразить городскую среду и обогатить жизнь его

жителей. Городское пространство и инфраструктура играют ключевую роль в развитии спорта. Наличие хорошо развитой спортивной инфраструктуры, такой как стадионы, спортивные комплексы, тренажерные залы и т.д., создает удобные условия для проведения тренировок и соревнований. Это привлекает не только спортсменов, но и болельщиков, которые приходят поддержать своих любимых команд. Более доступная и разнообразная спортивная инфраструктура позволяет горожанам активно заниматься спортом, что положительно сказывается на их здоровье и общем благополучии.

Финансирование также играет важную роль в развитии спорта. Очевидно, что национальная система физической культуры и спорта не может функционировать без достаточного финансирования [1, с. 332]. Большие города, как правило, имеют большие бюджеты и могут выделять значительные средства на развитие спортивных программ и мероприятий. Это позволяет привлекать квалифицированных тренеров, обеспечивать необходимое оборудование и инвестировать в спортивные объекты. В современное общество устойчиво вошли в моду стройная фигура, спортивное телосложение, занятия фитнесом, спортивный стиль одежды и образ жизни. На все это мгновенно реагирует рынок: расширяется сеть фитнес-клубов, производители спортивных товаров увеличивают производство и расширяют ассортимент спортивных товаров, одежды, аксессуаров [2, с.328]. Финансовая поддержка также может быть направлена на создание спортивных школ и программ для детей и молодежи, что способствует выявлению и развитию талантливых спортсменов.

Как урбанизация и разрастание городов влияют на доступность спорта и отдыха? Независимо от того, ограничено ли пространство для размещения спортивных и развлекательных объектов в городе или разрастание городов сделало эти объекты менее доступными, занятия спортом в городских условиях могут быть затруднены. Такие города, как Нью-Йорк, Париж и многие другие города по всему миру, сталкиваются с проблемой обеспечения адекватных условий и пространств для программ спорта и отдыха. Другие менее густонаселенные города с большой территорией, такие как Оттава, сталкиваются с проблемой предоставления услуг, которые были бы легко доступны каждому.

Конкуренция – один из факторов, стимулирующих развитие спорта в городе. В городах обычно сосредоточено большое количество спортивных команд и клубов, что создает здоровую конкуренцию и стимулирует развитие спортивных достижений. Сильная конкуренция между командами и спортсменами способствует повышению уровня игры и мотивирует спортсменов к достижению новых высот.

Города также могут предоставлять публичную поддержку спорту. Большое количество болельщиков и поклонников спорта в городах создает атмосферу энтузиазма и поддержки. Это может мотивировать спортсменов и команды на достижение высоких результатов, а также стимулировать развитие спортивной культуры в городе. Организация спортивных мероприятий и соревнований также способствует привлечению туристов и развитию экономики города.

Спорт, в свою очередь, оказывает влияние на городскую среду и жизнь его жителей. Организация спортивных мероприятий и соревнований привлекает туристов, что способствует развитию туризма и экономики города. Спортивные объекты могут стать новыми достопримечательностями и символами города. Кроме того, спорт способен объединять людей разных возрастов и социальных групп, создавая единство и солидарность в городской среде.

Заключение. В целом, город и спорт взаимно влияют друг на друга. Город может создавать благоприятные условия для развития спорта, обеспечивать финансирование и инфраструктуру, а также стимулировать конкуренцию и поддержку со стороны общества. Спорт, в свою очередь, способен преобразить городскую среду, привлекать туристов и создавать единство в городской среде. Развитие спорта в городах является неотъемлемой частью их развития и благополучия. Таким образом, спорт играет важную роль в городском туризме, привлекая туристов и создавая уникальную атмосферу в городской среде.

Список использованных источников

1. Чубарова Д.С. Финансирование расходов на физкультуру и спорт в Республике Беларусь / Д. С. Чубарова, Е. П. Лейко // Менеджмент и маркетинг: опыт и проблемы : сборник научных трудов / Белорусский государственный экономический университет [и др. ; под общей редакцией В. С. Голика]. – Минск: А. Н. Вараксин, 2021. – С. 330-333.
2. Чубарова, Д. С. Маркетинг в спорте / Д. С. Чубарова, Е. П. Лейко // Менеджмент и маркетинг: опыт и проблемы : сборник научных трудов / Белорусский государственный экономический университет [и др. ; под общей редакцией В. С. Голика]. – Минск: А. Н. Вараксин, 2021. – С. 327-330.

КОБРИН КАК ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕСТИНАЦИЯ

Козаков И.С. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент**

Введение. Туристская дестинация – главный элемент туристской системы, центр (территория) со всевозможными удобствами, средствами обслуживания и услугами для обеспечения всевозможных нужд туристов. Туристские дестинации и их имидж привлекают туристов, мотивируют визит, активизируя всю туристскую систему. Дестинация должна соответствовать ряду условий: иметь места размещения, питания, развлечений; высокоразвитую транспортную систему; достопримечательности, интересные туристам; информационные и коммуникационные системы [1].

Содержание. Город Кобрин в полной мере соответствует требованиям туристической дестинации. Впервые он упоминается в Ипатьевской летописи под 1287 г. Главные достопримечательности Кобриня отображают грани его туристического потенциала.

1. Визитной карточкой города является дом-усадьба А.В. Суворова, который находится на территории бывшего имения «Кобринский ключ», пожалованного императрицей Екатериной II А.В. Суворову. В 1797 г. и 1800 г. полководец проживал здесь. Впоследствии усадьба была национализирована. В 1940-х гг. на этом месте был открыт краеведческий музей, его здание сгорело во время Великой Отечественной войны. Восстановление здания было осуществлено в 1978 г. Фонды музея содержат множество ценных экспонатов (подлинный мундир полководца, его шпага, посмертная маска). Отдельное внимание уделено военной истории Кобринина, особенно Великой Отечественной войне (посвящен целый музейный зал).

2. Памятник русским воинам в честь первой победы русской армии под Кобрином над силами Наполеона в войне 1812 г.

3. Собор Александра Невского построен в 1868 г. в стиле неоклассицизма. Собор представляет собой крестообразную структуру. Четыре прямоугольные башни, сооруженные с каждой стороны здания, прилегают к Собору. В верхней части башен установлены колокола. Центральная часть собора представляет собой световой барабан. Собор связан с двумя историческими событиями: его строительство было начато на месте, где находилось братское захоронение воинов, участвовавших в Отечественной войне 1812 г.; отмена крепостного права послужила толчком для начала строительства собора [2].

4. Городской парк был основан в 1768 г. и занимал площадь 4 га. В 1939 г. парк был национализирован, в 1948 г. преобразован в Парк культуры и отдыха. В парке развита уникальная экосистема: здесь произрастает более 70 видов деревьев и кустарников (традиционные дуб, липа, сосна, сирень и экзоты из Японии, Аляски, Северной Америки и др.). По периметру парк обсажен пирамидальным тополем, который защищает посетителей от ветра, в старой его части растут липы, посаженные еще при жизни Суворова. В западной части парка расположен большой искусственный водоем, где обитают утки и лебеди. Обустроен специальный вольер для павлинов и румынских фазанов. В парке множество мелких лесных птиц, белок. Есть специально оборудованная беседка для кормящих мам и малышей, крытая парковка для велосипедов, Wi-Fi. У западного входа расположен летний амфитеатр – главная концертная площадка города на 2 тыс. мест, в глубине парка находятся детский развлекательный центр «Кеша» с трехъярусным лабиринтом, тир, танцплощадка, 18 аттракционов, катамараны и «Белкадром» (площадка для детей).

5. Аквапарк с башней, часами и стеклянной купольной крышей. Центральной особенностью комплекса является большой бассейн под куполом с набором горок различной конфигурации. Здесь есть джакузи, бассейны для детей, фонтаны, зоны релакса, тренажерный зал, игровая комната, комната для детских праздников, кафетерий, водные массажеры.

6. Дворец культуры в стиле конструктивизма создан в советское время. Внутри расположены просторные залы, мраморная лестница, большой зрительный зал. Сцена Дворца культуры используется для проведения различных концертов, танцевальных представлений, шоу талантов и др. В

постановках задействованы местные клубные коллективы. Туристов привлекают праздники на открытом воздухе, спортивные мероприятия и ярмарки, которые организуют работники культурного центра [2].

7. 3D-кинотеатр «Радуга». В комплексе есть концертный зал и открытая летняя сцена, где проходят увеселительные шоу и анимационные программы.

8. Ледовый дворец предлагает зимние развлечения жителям и гостям города. На ледовой арене проводятся соревнования по хоккею и фигурному катанию. На территории комплекса гости имеют возможность взять напрокат спортивный инвентарь, воспользоваться станцией заточки лезвий.

9. Стадион «Юность» был открыт в 1960-х гг. и продолжает действовать до сих пор. В ходе последнего ремонта на стадионе появились новые трибуны, улучшенное газонное покрытие и современный инвентарь. Горожане и туристы посещают стадион в период спортивных мероприятий (соревнования по футболу и легкой атлетике, дни здоровья и др.).

Заключение. Таким образом, Кобрин является одним из составных элементов туристической системы Брестской области. Город славится своей богатой историей, развитой социальной инфраструктурой, транспортной доступностью, что делает его привлекательной туристической дестинацией.

Список используемых источников

1. Туристическая дестинация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://buklib.net/books/31829/>. – Дата доступа: 14.10.2023.
2. Туристический Кобрин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ikobrin.ru/>. – Дата доступа: 14.10.2023.

КРЕАТИВНАЯ ИНДУСТРИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

Козлова Д.А. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Федорова И.Л., старший преподаватель**

Введение. Одной из особенностей креативной индустрии является ее способность к постоянному преобразованию и инновациям. Творческие люди, работающие в этой сфере, постоянно ищут новые и оригинальные способы выражения своих идей и мыслей, что позволяет индустрии оставаться актуальной и привлекательной для широкой аудитории. Креативная индустрия играет важную роль в формировании культурного имиджа городов, страны и оказывают значительное влияние на развитие индустрии туризма.

Содержание. Креативная индустрия в туризме – это сфера деятельности, направленная на объединение туристического бизнеса и творческой индустрии, таких как искусство, дизайн, музыка, кино, литература, мода и т.д. Она включает в себя создание и продвижение оригинальных и уникальных туристических продуктов и услуг, которые способны привлечь внимание и заинтересовать

путешественников. Для привлечения туристов, креативная индустрия включает в себя разработку и реализацию новых форм и форматов путешествий, к примеру: тематических туров, культурных маршрутов, фестивалей и других событий. Она играет важную роль в развитии туризма и способствует улучшению имиджа и привлекательности городов и страны в целом [1].

В Беларуси креативная индустрия и ее место в туризме только начинают свое формирование, но уже сегодня она имеет значительный потенциал для привлечения туристов. Страна богата историей, культурой и природными достопримечательностями, что создает прекрасную основу для развития креативных индустрий.

Одним из наиболее перспективных направлений креативной индустрии в туризме Беларуси является развитие экологического направления. Работы креативных людей способны приносить пользу экологии за счет использования инновационных технологий. В жилых кварталах на стенах домов появляются граффити с поглощающим смог эффектом, на стволах деревьев – заживляющие рисунки. Творчество таких людей небезразлично к вопросам охраны окружающей среды. Возникло целое направление в креативной индустрии как эко-арт. Это инсталляции, включающие в себя объекты рельефа, и произведения искусства, созданные из мусора, обломков, всего того, что человек выбрасывает на свалку, а также обычные картины и скульптуры, посвященные экологическим проблемам.

В Беларуси хорошо развивается культурный туризм: множество музеев, театров, галерей и других культурных объектов предлагают уникальные программы для туристов, позволяющие погрузиться в белорусскую культуру и историю, а также являются основой для развития культурных кластеров.

Также необходимо отметить, что Беларусь активно развивает инфраструктуру для креативного туризма. В последние годы появилось множество новых отелей, хостелов и гостиниц, которые предлагают нестандартное размещение в тематических номерах или на территории агроусадб. Например, такое современное направление как глемпинг – отдых на природе в комфортабельных условиях, где гостевые дома имеют нестандартное дизайнерское решение хорошо вписывающиеся в природную среду. Кроме того, развивается сеть не совсем привычных ресторанов и кафе, предлагающих авторскую кухню, уникальную атмосферу и соответствующий дизайн.

Одним из наиболее интересных проектов в области креативной индустрии в Беларуси является создание парка «МалиВур». Этот парк предлагает уникальную возможность погрузиться в атмосферу с драконами, жилищами добровитов, лабиринтами и пещерами [2].

Беларусь привлекает все больше туристов, благодаря уникальным и интересным креативным проектам и мероприятиям. Ежегодно проводятся многочисленные фестивали и выставки, посвященные различным видам искусства – музыке, танцам, театру и дизайну. Кроме того, креативные стартапы и проекты, такие как, приложения для путешественников или уникальные туристические маршруты, также способствуют привлечению туристов.

Вывод. Анализ показал, что для дальнейшего развития креативной индустрии туризма необходимо инфраструктуру сделать более креативной, расширить маркетинговые возможности и продвигать национальные креативные продукты на международном уровне. Необходимо продолжать работу по созданию новых и оригинальных туристических продуктов и услуг, чтобы привлечь еще больше путешественников и улучшить имидж страны. Турист, участник креативного пространства города, приспосабливается к окружающей социальной среде и одновременно трансформирует ее, объединяя разнонаправленные и разнородные, возможно, даже противоположные элементы жизнедеятельности, формы деятельности различной природы, в том числе – креативные. Креативная индустрия имеет огромный потенциал для его использования в сфере туризма, которая объединяет творчество, бизнес и технологии, что является движущей силой экономического роста.

Список используемых источников

1. Креативный туризм – что это, преимущества и особенности [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://travels4you.ru/kreativnyj-turizm/> – Дата доступа 10.10.2023.
2. Развитие туризма в Беларуси [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://studbooks.net/693884/turizm/razvitie_turizma_belarusi – Дата доступа 10.10.2023.

АНАЛИЗ РИСКОВ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ПО ВОДНЫМ ОБЪЕКТАМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Крень Р.С. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Федорова И.Л., старший преподаватель**

Введение. В туризме одной из наиболее популярных форм является активный отдых, который привлекает множество людей со всего мира. В Беларуси есть множество водных объектов, таких как реки, озера и водохранилища, которые привлекают туристов своей красотой и возможностью заниматься различными видами активного отдыха, спорта. Однако, как и в любой другой сфере деятельности, данное направление не лишено определенных рисков. Поэтому анализ рисков туристских походов по водным объектам нашей страны является актуальной и важной задачей.

Анализ рисков включает в себя оценку всех потенциальных опасностей, которые могут возникнуть во время походов и принятие мер по их устранению или смягчению.

Содержание. Первым шагом в анализе рисков является идентификация потенциальных опасностей, связанных с водными объектами. Это могут быть сильные течения, наличие подводных препятствий или опасных животных.

Также необходимо учитывать возможность травм или несчастных случаев, связанных с плаванием или другими видами активного отдыха на воде.

Прежде чем отправляться в туристический поход по водным объектам, туристы должны тщательно оценить все риски и предпринять необходимые меры предосторожности, чтобы обезопасить свою поездку. Это может включать в себя обучение о безопасности на воде, использование правильного спасательного оборудования, слежение за погодными условиями и избегание опасных мест.

Анализ рисков туристских походов по водным объектам включает в себя оценку потенциальных опасностей и возможных последствий для туристов. Одним из основных рисков является недостаточная подготовка и опытность участников похода. Туристы, не имеющие достаточного опыта в водных походах, могут столкнуться с трудностями в управлении каяками или лодками, что может привести к авариям и несчастным случаям [1].

Другим риском является непредсказуемость погодных условий. Беларусь имеет переменчивый климат, и во время похода на водных объектах туристы могут столкнуться с сильными ветрами, грозами или быстро меняющимися погодными условиями. Это может привести к опасности для туристов, особенно если они не имеют соответствующего снаряжения или не знают, как правильно реагировать на такие ситуации.

Еще одним риском является отсутствие медицинской помощи и спасательных служб на удаленных водных объектах. В случае несчастного случая или травмы, туристы могут оказаться в затруднительном положении без возможности вызвать помощь. Поэтому важно иметь навыки первой помощи и знать, как связаться с экстренными службами в случае необходимости.

Водные объекты могут содержать скрытые опасности, такие как потоки, быстрые течения, подводные камни и деревья. Туристы должны быть осторожны и избегать опасных мест, чтобы предотвратить аварии и травмы.

Также стоит обратить особое внимание на экологические риски. Водные объекты могут иметь уязвимую экосистему, которую нужно защищать. Туристы должны быть внимательными к окружающей среде и придерживаться правил, чтобы минимизировать воздействие на природу [2; 3].

Заключение. Анализ рисков туристских походов по водным объектам Беларуси является неотъемлемой частью безопасного и комфортного отдыха. Подготовка и опытность участников похода, а также знание погодных условий и медицинских аспектов играют важную роль в предотвращении возможных несчастных случаев и аварий. Кроме того, необходимо иметь соответствующее снаряжение и знать, как правильно использовать его.

В целом, туризм по водным объектам Республики Беларусь предлагает уникальные возможности для активного отдыха и наслаждения природой. Однако, чтобы избежать потенциальных опасностей, необходимо провести анализ рисков и принять все необходимые меры предосторожности. Только так можно обеспечить безопасность и удовлетворение от туристического похода по водным объектам Беларуси.

Список использованных источников

1. Решетникова, А. Н. Конкурентоспособность туристского комплекса Республики Беларусь / А. Н. Решетникова. – Минск : БГПУ, 2010. – 305 с.
2. Штюмер, Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю. А. Штюмер. – М. : ФиС, 1983. – 143 с.
3. ГОСТ Р ИСО/МЭК 31010 – 2011 Менеджмент риска. Методы оценки риска. – М. : Стандартинформ, 2012. – 74 с.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кузменчук А.В., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Фёдорова И.Л.**, старший преподаватель

Введение. Гастрономический туризм, основанный на здоровом образе жизни, включает в себя путешествия, связанные с открытием и наслаждением аутентичной, качественной и здоровой пищи. Этот вид туризма может быть особенно привлекателен для людей, которые придерживаются здорового образа жизни и интересуются культурой и кухней других стран.

Содержание. В последние годы в современном мире существует тенденция к здоровому образу жизни и всему, что с ним связано, что не обошло стороной и туризм. Отдых и путешествия могут служить не только для развлечения, но и для поддержания здорового тела и духа. Анализируя гастрономическое направление туризма, можно прийти к выводу, что оно тесно связано со здоровым образом, и эти два явления вполне легко совмещать в обычной жизни. Люди, равнодушные к своему здоровью, могут смело выбирать именно этот вид туризма по следующим причинам:

Во-первых, питание туриста может состоять полностью на основе местных и натуральных продуктов. Гастрономический туризм, ориентированный на здоровый образ жизни, подразумевает выбор блюд, приготовленных из свежих и полезных продуктов. Это могут быть различные свежие фрукты, овощи, злаки, местные морепродукты и другие нежирные и питательные продукты. Как правило, теплые страны имеют всё это в совершенно легкой доступности по недорогой цене. Такое питание способствует поддержанию здоровья и благополучия. [1]

Во-вторых, гастрономический туризм с точки зрения здорового образа жизни ставит акцент на умеренное потребление пищи. Вместо того, чтобы погружаться в избыточное потребление и слишком большие порции, здоровый гастрономический турист может наслаждаться разнообразием вкусов и текстур, выбирая меньшие порции и уделяя внимание качеству пищи.

В-третьих, гастрономический туризм предоставляет возможность не только отведать разнообразные блюда, но и изучить местную культуру и традиции питания. Туристы могут посещать фермы, продуктовые рынки,

местных производителей и ресторанов, где можно узнать о процессе производства пищи, традиционных методах приготовления и истории местных блюд. Такой опыт может вдохновить на принятие здорового образа жизни и новых кулинарных предпочтений, если человек до этого придерживался сторонних взглядов. [2]

В-четвертых, гастрономический туризм также может быть связан с активным образом жизни и физической активностью. Сюда могут входить пешие и велосипедные прогулки, походы или участие в местных кулинарных мастер-классах. Такие активности помогают сжигать калории, укреплять здоровье и позволяют наслаждаться пищей с чувством удовлетворения. [3]

Заключение. Гастрономический туризм, основанный на здоровом образе жизни, предлагает возможность насладиться разнообразием кухни других стран, открыть новые вкусы и узнать о местных традициях питания. Всё это позволяет сочетать удовольствие от путешествий с заботой о физическом и ментальном здоровье.

Список использованных источников

1. Гастрономический туризм: особенности [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://gus-info.ru/digest/digest_127.html. – Дата доступа: 13.10.2023.
2. Гастрономический туризм [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infocenter.nlb.by/sport-i-turizm/belarus-turisticheskaya/gastronomicheskiy-turizm/>. – Дата доступа: 13.10.2023.
3. Туризм как эффективный способ развития здорового образа жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://ozlib.com/911982/sotsium/turizm_effektivnyy_sposob_razvitiya_zdorovogo_obraza_zhizni. – Дата доступа: 13.10.2023.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Кузменчук А.В., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Олимпийские игры – это не только крупнейшее спортивное событие в мире, но и важный катализатор для развития туризма в странах-организаторах. В процессе подготовки и проведения Олимпийских игр создается множество новых объектов и инфраструктуры, а также улучшается общественный транспорт. Вся эта система, в свою очередь, привлекает многочисленных туристов, усиливая тем самым развитие туризма в городах-организаторах [2].

Содержание. Одним из главных факторов, способствующих развитию туризма в стране-организаторе Олимпийских игр, является наличие или создание новых инфраструктурных объектов, которые будут удобны для использования в таких глобальных соревнованиях. Для успешной организации соревнований

необходимо строить спортивные комплексы, стадионы, арены, специализированные тренировочные площадки и другие объекты, которые впоследствии могут быть задействованы в различных мероприятиях и привлекать туристов. Например, Барселона, которая провела Олимпийские игры в 1992 г., сегодня является одним из самых популярных городов среди других туристических направлений в Европе благодаря созданной инфраструктуре для Олимпиады. Сегодня организация современных Олимпийских игр под силу лишь экономически развитым странам. Для проведения этого мероприятия выбираются только те города, которые имеют необходимые спортивные сооружения, а также могут должным образом принять необходимое количество гостей, поэтому требования к организации этого мероприятия могут также послужить толчком к развитию туристической инфраструктуры в разных странах [1].

Кроме того, Олимпийские игры способствуют развитию туризма через улучшение общественного транспорта. Города-организаторы вкладывают значительные средства в совершенствование транспортной инфраструктуры, строят новые метро, расширяют сеть автобусов и трамваев, улучшают инфраструктуру аэропортов. В результате этого туристам становится гораздо проще и удобнее передвигаться по городу и совершать поездки в другие регионы страны, что способствует развитию внутреннего и международного туризма.

Также Олимпийские игры имеют значительное положительное влияние на имидж города и страны в целом. Во время Олимпиады туристы со всего мира собираются в одном месте, обмениваются впечатлениями и помогают создавать позитивное представление о стране-организатора. Успешное проведение игр вызывает восхищение и интерес у туристов, и они становятся более склонны к посещению этой страны в будущем. Таким образом, Олимпийские игры стимулируют туризм и привлекают новых туристов, что непосредственно влияет на развитие туристической отрасли.

Однако опыт проведения предыдущих Олимпийских игр показывает, что помимо положительных, существуют и серьезные отрицательные эффекты: краткосрочность экономических и маркетинговых стимулов для развития страны и региона; рост цен и связанное с ним ограничение экономического роста; неудобства, связанные с подготовкой территории к строительству новых объектов, включая возможное переселение жителей и снос зданий, не исчерпавших свой ресурс; усиление антропогенной нагрузки на природную среду. Чтобы избежать подобных рисков, стране-организатору нужно тщательно продумывать свою стратегию, быть готовой к значительным экономическим затратам и рационально анализировать свои возможности вместе с финансовым положением [3].

Чтобы эффект от Олимпийских игр был максимальным, необходимо правильно планировать и проводить промоушен и маркетинговые кампании. Совместное участие государственных органов, туристических агентств, гостиничных комплексов и других субъектов туристической индустрии в совместных мероприятиях и рекламных кампаниях может способствовать

увеличению числа туристов и привлечению дополнительных доходов в период Олимпийских игр и после их окончания.

Заключение. Олимпийские игры имеют огромный потенциал для развития туризма. Создание новых объектов и инфраструктуры, модернизация транспорта, улучшение имиджа и проведение промоушен-кампаний – все это способствует привлечению множества туристов и развитию туристической отрасли в странах-хозяйках Олимпийских игр. Благодаря этому туризм становится одним из главных участников масштабного спортивного события, которое влияет на экономическое развитие и улучшение инфраструктуры страны.

Список использованных источников

1. Олимпийские игры в истории путешествий и туризме [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65635a2bd68a4d53a89521306c26_0.html. – Дата доступа: 18.10.2023.
2. Олимпийская хартия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.noc.by/olympic-movement/charter/>. – Дата доступа: 18.10.2023.
3. Олимпийские игры как инструмент формирования имиджа страны [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/olimpiyskie-igry-kak-instrument-formirovaniya-imidzha-strany/viewer>. – Дата доступа: 18.10.2023.

МЕХАНИЗМЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ГОСТИНИЧНОГО ПРОДУКТА

Лихадиевская К.Г. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент**

Введение. Крупнейшей составляющей туристического бизнеса и сферы в целом являются гостиницы. Перед владельцами гостиниц стоит важная задача по продвижению своей организации и выделению ее на фоне других.

Продвижение туристского продукта – комплекс мер, направленных на его реализацию, включающий рекламу, участие в специализированных выставках, ярмарках, организацию информационных центров, издание каталогов, буклетов и др.

Содержание. Самым важным моментом является привлечение новых гостей, а также поддержание интереса постояльцев. В настоящее время гостей интересует более широкий спектр услуг, которые не могут предложить другие гостиницы, и высокий уровень сервиса, отношение к клиенту и удовлетворение всех его потребностей, т. к. цена отходит на второй план.

Для удержания клиентов необходимо постоянно совершенствовать стратегию продвижения и анализировать стратегии конкурентов, чтобы выделяться [1].

Одним из основных механизмов продвижения гостиницы является реклама. Существует множество способов рекламирования гостиницы, таких как

телевизионная и радиореклама, печатные объявления, наружная реклама и интернет-реклама. Исследователи выделяют несколько видов рекламы, которую преимущественно используют гостиничные предприятия:

- наружная реклама;
- использование сети интернет (пользуется наибольшей популярностью в последние годы);
- средства массовой информации;
- телевидение и радио.

Каждый из этих способов имеет свои преимущества и недостатки, поэтому важно выбрать наиболее эффективные для конкретной гостиницы.

Еще одним важным механизмом продвижения гостиницы является создание и поддержка положительного имиджа. Имидж гостиницы играет ключевую роль в привлечении клиентов. Чтобы создать положительный имидж, гостиница должна предлагать высокое качество обслуживания, комфортные номера, разнообразные услуги и отличное питание. К примеру, гостиница может улучшать качество услуг в таких сферах как организация досуга гостей, наличие ресторанов и баров на территории, охраняемая автомобильная стоянка, интересные решения в интерьере, которые бы выделяли гостиницу среди других. Также важно поддерживать хорошие отзывы от клиентов и активно работать над улучшением своей репутации.

Участие в выставках и конференциях позволяет гостинице презентовать свои услуги и привлечь внимание потенциальных клиентов. Участие в таких мероприятиях также позволяет установить контакты с другими участниками индустрии и получить ценные знания о последних тенденциях и разработках.

Важным механизмом продвижения гостиницы является использование интернета. В современном мире большинство людей ищут информацию о гостиницах и бронируют номера онлайн. Поэтому гостинице необходимо иметь привлекательный и информативный веб-сайт, активно использовать социальные сети и рейтинговые платформы, чтобы привлечь клиентов. Также важно следить за отзывами клиентов и оперативно реагировать на негативные комментарии. Аккаунты в социальных сетях позволяют гостинице поддерживать связь с уже существующими клиентами. Гости могут подписаться на страницу гостиницы, получать информацию о специальных предложениях, скидках и мероприятиях, а также оставлять свои отзывы и задавать вопросы.

Ведение аккаунтов в социальных сетях позволяет гостинице следить за деятельностью своих конкурентов, изучать их предложения, акции и стратегии продвижения. Это помогает гостинице быть в курсе последних тенденций и адаптироваться к изменениям на рынке [2].

Заключение. Механизмы продвижения гостиницы играют важную роль в ее успешной деятельности. Реклама, создание положительного имиджа, участие в выставках и конференциях, использование интернета – все эти механизмы помогают привлечь и удержать клиентов. Важно разработать комплексную стратегию продвижения, учитывая особенности гостиницы и потребности ее целевой аудитории.

Список использованных источников

1. Инновационные способы продвижения гостиницы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014002828>. – Дата доступа: 22.10.2023
2. Продвижение гостиничных услуг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nauchniestati.ru/spravka/prodvizhenie-gostinichnyh-uslug-v-soczialnyh-setyah/>. – Дата доступа: 22.10.2023.

СПОСОБЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ И УСЛУГ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Маслякова А. А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. В современных реалиях наблюдается тенденция снижения результативности прямой рекламы туристических услуг в средствах массовой информации. Это способствует тому, что всемирно известная сеть Интернет выходит на лидирующие позиции. Продвижение туристических продуктов в данной сети сегодня служит одним из наиболее перспективных способов продвижения туристических услуг как на мировом, так и на внутреннем туристическом рынке. При этом используются новейшие технологии, позволяющие повысить эффективность достижения целевых установок по распространению информации, продвижению и увеличению объемов продаж товаров и услуг.

Содержание. Продвижение любого вида услуг имеет ряд особенностей. И туристические услуги не являются исключением. К примеру, в туристической индустрии наблюдается сезонный спрос. Объем продаж гораздо выше в летние месяцы, поскольку именно на это время приходится сезон отпусков. В весеннее и зимнее время количество туристических поездок за пределы страны постоянного проживания снижается. Для того, чтобы уравнивать объем продаж субъектам туристической индустрии необходимо предлагать потребителям выгодные услуги по ценам ниже рыночных. Более того, к особенностям туристических услуг можно отнести их неосязаемость, изменчивость качества, неотделимость от источника получения и несохраняемость. В индустрии туризма важно, чтобы работники агентства владели различными техниками продаж и уметь доводить каждую сделку до конца. Главным источником успеха в этом деле являются тонкости продвижения турпродукта и услуг. К маркетинговым инструментам прибегают для повышения объема продаж туристических услуг, увеличения доли рынка и охвата большей аудитории.

Интернет-продвижение не сильно отличается от других способов продвижения. Не глядя на ряд особенностей туристических услуг, используются все те же методы продвижения (поисковое продвижение, медийная, контекстная реклама и реклама в социальных сетях). Выбор способа осуществляется исходя

из цели продвижения (к примеру, создание положительного имиджа компании или же привлечение клиентов в «не сезон»). Это и является причиной поиска и выбора наиболее эффективных методов продвижения.

Благодаря социальным сетям сегодня можно легко провести опрос, организовать конкурс, поделиться интересными фактами или историями о путешествиях. Это действенный способ удержания старых клиентов и привлечения новых. Подписчики аккаунтов могут комментировать, оставлять свои отзывы, задавать интересующие их вопросы и даже делиться своим опытом. Для успешного продвижения стоит также использовать визуальные материалы – «живые» фотографии и видео клиентов турфирмы, чтобы привлечь внимание подписчиков.

Контекстная реклама – это показ объявлений с предложениями туристических компаний по ключевым запросам пользователей. Данный способ быстро привлекает потенциальных клиентов и приводит к увеличению количества заявок на путевки. Для повышения эффективности продвижения лучше в такой рекламе указывать конкретный продукт и его стоимость. Для большей отдачи с данной рекламы желательно добавлять различные маркетинговые «уловки» (торопитесь купить, получите бонусы, подарки или скидки, горящая путевка и т. п.).

SEO-продвижение – это тоже один из важнейших элементов продвижения услуг туристических агентств. Доверие потребителей чаще завоевывают сайты, находящиеся на первой странице поисковой системы по ключевым словам.

Применение ремаркетинга дает возможность демонстрировать рекламные объявления потенциальным потребителям, когда-либо проявившим интерес к путевкам. Ремаркетинг позволяет всегда быть на связи с потенциальными клиентами и напоминать им о вашем предложении.

В Беларуси развитие применения интернет-технологий в продвижении туристических услуг сейчас тоже приобретает особую актуальность. Многие белорусские турфирмы имеют собственные вебсайты, где размещают актуальную информацию о предлагаемых услугах и осуществляют их продвижение. Однако в нашей стране до сих пор недооценивают такие перспективные инструменты продвижения, как видеоблоги, сообщества в социальных сетях, каналы на YouTube, аккаунты в TikTok, Instagram и т.п. Целесообразной может стать разработка и проведение онлайн тематических семинаров, посвященных теории и практике построения отношений с обществом в турбизнесе. Следует также признать, что необходима разработка методологии анализа существующего комплекса маркетинга в белорусских турфирмах. Это даст возможность компаниям, не имеющих в штате высококвалифицированных специалистов с области маркетинга, давать обоснованные оценки результативности различных инструментов маркетинга и формировать адекватные рекомендации по совершенствованию качества продвижения.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что в условиях конкурентной борьбы продвижение услуг на туристический рынок должно учитывать специфические характеристики туристических услуг и сложившуюся

внешнюю ситуацию. В таком случае залогом успеха фирмы могут стать как современные технологии, так и применение новаторства с целью информирования целевой аудитории.

Список использованных источников

1. Бурдинский, А. А. Интернет-маркетинг как новый инструмент развития бизнеса / А.А. Бурдинский // Маркетинг и маркетинговые исследования. – 2015. – № 2. – С. 34-38.
2. Маркетинг туризма : учебное пособие / И.В. Гончарова, Т.П. Розанова, М.А. Морозов, Н.С. Морозова. – М. : Федеральное агентство по туризму, 2014. — 224 с.
3. Продвижение туристических продуктов и услуг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://integrus.ru/blog/internet-marketing-decisions/prodvizhenie-turisticheskikh-uslug.html>. – Дата доступа: 18.10.2023.

МАЛОРИТСКИЙ РАЙОН КАК ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕСТИНАЦИЯ

Мелянчук К.Р. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина)
Научный руководитель – **Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент**

Введение. Регион туристической дестинации является одним из самых важных в своей системе, так как сами дестинации и их имидж привлекают туристов, мотивируют визит и активизируют всю туристическую систему. Туристическая дестинация – это территория со всевозможными удобствами, средствами обслуживания и услугами для обеспечения всевозможных нужд туристов. Город Малорита в значительной степени соответствует требованиям, предъявляемым к туристической дестинации, обладая местами размещения, общественного питания, развлечения для туристов, разнообразными достопримечательностями, развитой транспортной системой.

Содержание. Малорита впервые была упомянута в 1546 г. при описании границ Польского королевства и Великого княжества Литовского. Тогда она была деревней под названием Малая Рита, в которой проживало около 60 человек. В деревне были мельница и церковь. Как город Малорита начала развиваться после того, как в конце 1870-х гг. через него прошла Брестско-Киевская железная дорога. Сегодня здесь проживает 12 тыс. человек. Добраться до Малориты можно по трассе М1, свернув с нее возле г. Кобрин на трассу Е85/Р17. В Малориту ходят автобусы, маршрутки, дизель-поезда из г. Брест.

Малоритский район обладает рядом туристических достопримечательностей. На сегодняшний день на территории района находится 42 объекта историко-культурного наследия, в том числе 31 памятник истории; 8 памятников архитектуры; 3 памятника археологии.

1. Памятники архитектуры:

– статус памятника республиканского значения имеют храм Преображения Господня в д. Олтуш, храм Рождества Пресвятой Богородицы в д. Доропеевичи,

Спасо-Преображенская церковь в д. Хотислав. Храм в д. Хотислав был построен в конце XVIII века. Это – памятник деревянного зодчества с чертами стиля барокко. Храм Рождества Пресвятой Богородицы в д. Доропеевичи – самый старый в районе – построен в центре деревни в 1668–1671 гг. как униатский;

– в районе есть церкви, которые представляют ценность на региональном уровне. Храм Рождества Пресвятой Богородицы в д. Черняны – памятник деревянного зодчества, известный с начала XVI в. Храм Рождества Пресвятой Богородицы с колокольной в д. Ляховцы был построен из дерева в 1713 г. как униатский, а в середине XIX в. был перестроен и передан православным. Храм святителя Николая Чудотворца в г. Малорита был построен в начале XX в. В его архитектуре сочетаются местные традиции деревянного зодчества и ретроспективно-русский стиль [1].

2. Памятники истории:

– на территории района находится 62 воинских захоронений и братских могил. Для увековечивания памяти защитников Отечества, погибших в период Великой Отечественной войны, в районе имеется 18 памятных мест, 13 мемориальных досок.

3. Памятники природы:

– самое старое дерево Беларуси – этот неофициальный титул носит дуб, который растет в 8 км от Малориты, недалеко от д. Старое Роматово. Местные жители утверждают, что возраст дерева не менее 800 лет, однако ученые называют более скромные цифры. Размеры дуба огромны. Он является памятником природы республиканского значения;

– рыбхоз «Гусак», где можно среди прудов увидеть водоплавающих и околоводных птиц, которые останавливаются здесь во время сезонных миграций, выводят птенцов. К рыбхозу примыкает одноименный болотный массив, который богат клюквой;

– ботанический памятник природы республиканского значения Островные ельники «Малоритские» (с 1963 г.) находится в Малоритском лесничестве и состоит из 9 участков зеленомошно-черничных уникальных островных ельников, в которых преобладает быстрорастущая карпатская разновидность ели европейской. Площадь ельника – 13,2 га, возраст елей – 45–100 лет, высота елей – до 24 м, диаметр – 16–36 см;

– ботанический памятник природы республиканского значения Островные ельники «Пожежинские» (с 1963 г.) находится в Пожежинском лесничестве и состоит из 20 участков зеленомошно-черничных и кисличных ельников, в составе которых преобладает быстрорастущая карпатская ель [1].

4. Памятники историко-культурного наследия:

– гречаник – необычный хлеб, который готовят из гречневой муки в местных агроусадебках. Приготовление гречаника – длительный процесс, поскольку гречневую муку мелют вручную, как сотни лет назад, поэтому обед в агроусадебке нужно заказывать заранее;

– традиции ткачества. Некогда Малоритчина славилась изделиями мастеров, которые использовали особую технологию ткачества – «кожушком».

Со временем фабричная продукция вытеснила их, и промысел почти угас. Возродить его решили в Малоритском центре народного творчества. Теперь там организуют мастер-классы для желающих, в процессе которых можно поработать за настоящим ручным ткацким станком. Здесь же представлены наряды, которые носили местные жители в XIX – половине XX вв.

К услугам туристов, посещающих Малориту, гостиница «Юбилейная» на 45 мест в центре города, имеющая кафе на первом этаже. В городе есть и другие заведения общественного питания: «Атаман», «Калі ласка», «Рита» [2].

Заключение. Малоритский район как туристическая дестинация обладает значительным туристическим потенциалом, благодаря своей природе, истории, культуре и благоустроенным местам отдыха.

Список использованных источников

1. Достопримечательности Малориты [Электронный ресурс]. – <https://piligrimtour.by/belarus/gid-po-brestchine/maloritskiy-rayon>. – Дата доступа: 25.10.2023.
2. Малорита – Беларусь [Электронный ресурс]. – https://tourlib.net/books_tourism/bogolubov4.htm. – Дата доступа: 25.10.2023.

ФАКТОР ВЛИЯНИЯ ИЗВЕСТНЫХ БЕЛОРУССКИХ ДЕЯТЕЛЕЙ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА

Мирук Д.Р. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент**

Введение. Белорусская земля на протяжении многих веков дарила нам известных исторических, политических деятелей, музыкантов и актеров, писателей и художников. Их вклад в науку и культуру прослеживается и по сегодняшний день. Нас интересуют их работы, действия и мнения на определенные ситуации, также немаловажна для нас, история их жизни, награды, предпочтения. Для многих людей они являются кумирами и людьми для подражания.

Содержание. Рассмотрим несколько известных белорусских деятелей и их влияние на туризм в Беларуси:

1. Максим Багданович – известный белорусский поэт и общественный деятель, который в нач. XX в. активно пропагандировал национальную культуру и историю Беларуси. Его труды исследуют и популяризируют многие туристы, что способствует развитию туризма в стране. Знаменитыми произведениями Максима Богдановича являются «Венок», «Мои песни: лучшие стихотворения».

2. Владимир Короткевич – известный белорусский писатель, автор множества произведений о белорусской истории и культуре. Его книги привлекают туристов, интересующихся историей Беларуси, и способствуют развитию литературного туризма. Знаменитыми произведениями Владимира

Караткевича являются «Колосья под серпом твоим», «Дикая охота Короля Стаха», «Христос приземлился в Городне».

3. Михаил Савицкий – белорусский художник, прославился своими работами в области станковой и монументальной живописи на тему Великой Отечественной войны и чернобыльской трагедии. Много картин художник посвятил теме истории становления белорусской национальной культуры. Знаменитыми произведениями Михаила Савицкого являются «Партизанская мадонна», «Дети войны».

4. Иван Луцевич – известный всем под псевдонимом Янка Купала, – великий белорусский поэт, переводчик, публицист и драматург. Он входит в ряды классиков белорусской литературы, был признан народным поэтом БССР, академиком Национальных академий наук Беларуси и Украины. За свои выдающиеся достижения в области литературы в 1941 году стал лауреатом Сталинской премии первой степени. Знаменитыми произведениями Ивана Луцевича являются сборник «Жалейка», поэма «Могила Льва» и др.

Влияние этих деятелей на развитие туризма в Беларуси заключается в привлечении внимания к богатому наследию и культуре страны, а также в создании уникальных объектов и произведений искусства, которые становятся популярными среди туристов. Они помогают расширить предложение для туристов и способствуют развитию различных видов туризма в Беларуси.

Опираясь на зарубежный опыт следуют отметить, что развитие туристических поездок, приуроченных к имени знаменитых поэтов и композиторов имеет спрос. Такие туры привлекают сразу некоторый круг туристов, которым действительно будет интересна данная тема.

Использование выставок и стендов, которые создаются для сохранения памяти об известных деятелях, способствует просвещению школьников и студентов, привлекает внимание ученых и профессоров, а также может использоваться в целях культурно-познавательного туризма.

Заключение. Таким образом, вклад белорусских деятелей оказывает определенное влияние на развитие туризма в Республике Беларусь. Наша страна имеет огромный потенциал для привлечения внимания туристов благодаря архитектурным сооружениям, произведениям искусства и литературы.

Список использованных источников

1. Belarus.by [Электронный ресурс]. – Минск, 2023. – Режим доступа: <https://www.belarus.by/ru/about-belarus/famous-belarusians> Дата доступа: 10.11.2023.
2. YesBelarus.com [Электронный ресурс]. – Минск, 2023. – Режим доступа: <https://yesbelarus.com/ru/about-belarus/people/proud-of-the-nation-famous-belarusians-part-1/> Дата доступа: 10.11.2023.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ: АНАЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Овчинникова А.С. 3 курс

(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – Шкатов О.А., старший преподаватель

Введение. На территории Российской Федерации в последние годы активно развивается туристическая отрасль как на государственном, так и муниципальном уровне. Формируются, принимаются, вступают в силу, реализовывается государственные и национальные проекты, поддерживаются инициативы регионов по развитию туризма в стране. Немаловажным аспектом развития данной отрасли является модернизация спортивно-оздоровительного туризма.

Цель исследования: изучить спортивно-оздоровительный туризм как самостоятельное направление, муниципальную поддержку от региона на конкретном примере, а также разнообразие его деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение: спортивно-оздоровительный туризм сформировался в результате потребности индивидов в активном времяпрепровождении после рутинной рабочей недели. Сидячий образ жизни, работа за компьютером, стресс, пассивность – явления, с которыми борются мероприятия данного туристического направления. В следствии быстрого распространения спроса такого отдыха на государственном уровне было принято решение развивать поддерживать инициативы и проекты, направленные на его продвижение.

Содержание. Рассмотрим спортивно-оздоровительный туризм на территории Липецкого региона. Необходимо обратить внимание на деятельность администрации города Липецка, как органа местной городской исполнительной власти, имеющий в своем ведении департаменты, отвечающие за культурную и спортивную сферы.

Департамент культуры и туризма является отраслевым (функциональным) органом – структурным подразделением администрации города Липецка, обеспечивающим реализацию ее полномочий в сфере культуры, искусства и туризма на территории города Липецка [4].

Департамент по физической культуре и спорту направлен на создание условий для активных занятий физической культурой и спортом и формирования у липчан потребности в здоровом образе жизни [1]. Иными словами, деятельность департамента призвана стимулировать населения города заниматься социальным развитием в области спорта в разных формах его проявления.

Ведущей работой департамента является проект «Липецк в спорте», направленный на систематизацию физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства граждан, а также предоставление условий для повышения двигательной активности и систематических занятий физической культурой и спортом. Цель проекта – создать условия для систематической спортивной

активности под руководством профессиональных инструкторов для всех категорий населения города. Кроме того, проект предусматривает популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди молодежи. Основные направления деятельности проекта «Липецк в спорте» реализуются в настольном теннисе, оздоровительном плавании, скандинавской ходьбе, пилатесе, мини-футболе, оздоровительной гимнастике, силовом троеборье, боксе, силовых тренировках, катании на лыжах и коньках.

Одна из подпрограмм проекта «Тренируемся дома» направлена на ведение спортивного образа жизни в домашних условиях, под дистанционным руководством профессиональных тренеров, которые в своих видеоуроках подробно рассказывают и показывают технику выполнения упражнений для поддержания физической активности.

Анализ плана развития деятельности департамента на 2023 год [3] выявил организацию и проведение спартакиад, соревнований и конкурсов по разным видам спорта на территории Липецка и за его пределами, модернизацию материально-технического обеспечения в спортивных школах и оформление отчетов по итогам выполненных работ.

За последние 5 лет на территории Липецкой области произошли трансформационные процессы в сторону развития спортивно-оздоровительного туризма. Например, в Елецком районе области был проведен ряд чемпионатов и соревнований по спортивному туризму, главной целью которых является популяризация спортивного туризма, повышение технического и тактического мастерства туристов-спортсменов Липецкой области. Основной целевой аудиторией таких мероприятий являются школьники и молодежь от 18 до 35 лет. В соревнованиях принимают участие как любители, так и представители детских оздоровительно-образовательных центров. География участников соревнований также обширна: спортсмены из Липецкой, Белгородской, Московской, Курской, Брянской, Воронежской, Тульской, Нижегородской, Саратовской, Иркутской областей, республик Татарстан.

Конкурсы и акции прежде характеризуются, как правило, массовым вовлечением школьников в спортивно-образовательную среду. Например, 21 июля 2023 года были подведены итоги акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам». В ней участвовали 38 образовательных организаций из 13 муниципальных районов Липецкой области, которые представили 44 работы в 7 номинациях. Областная конкурсная комиссия определила победителей и призеров в 5 номинациях.

Немаловажным является и походно-туристская деятельность с элементами физической культуры. Так, с 1 июня стартовали туристские маршруты по родному краю, позволяя молодежи отрабатывать и усовершенствовать полученные на учебно-тренировочных занятиях умения и навыки ориентирования на местности, безопасного преодоления естественных препятствий, организации походного лагеря и быта в ходе 1-3 дневных пешеходных походов по Липецкой области. В походах ребята закрепили знания об истории, природе и культурных традициях

региона. За летний сезон в походы сходили более 200 школьников под руководством компетентных сотрудников организации.

Заключение. Таким образом, на основе всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что развитие спортивно-оздоровительного туризма на территории Липецкой области актуальное направление, с намеченным вектором реализации и перечнем ряда мероприятий, раскрывающих его. Основной целевой аудиторией является молодежь, однако более предметно именно школьники.

Список использованных источников

1. Департамент по физической культуре и спорту г. Липецка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport48lip.ru/>. – Дата доступа: 17.09.2023.
2. Иванов, А.В. Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России [Текст] / А.В. Иванов, Ю.Н. Федотов, А.А. Федотова // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 1. – С. 31-32.
3. План развития деятельности департамента физической культуры и спорта администрации г. Липецка на 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport48lip.ru/plany-raboty/>. – Дата доступа: 16.09.2023.
4. Положение о департаменте культуры и туризма администрации города Липецка от 29 августа 2017 года № 485 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/450336198>. – Дата доступа: 15.09.2023.
5. Проекты департамента культуры и туризма Липецкой области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://culture.lipetskcity.ru/iblock/festivali_i_konkursi#. – Дата доступа: 18.09.2023.

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ АГРОЭКОТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

Петрукович М.М., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение. Агротуризм – это новое направление в туристической индустрии, которое сочетает в себе посещение сельских районов и активное взаимодействие с природой. В Беларуси, с ее богатым сельским хозяйством и уникальной природой, агротуризм имеет большой потенциал для развития.

Содержание. В Республике Беларусь постепенно совершенствуется деятельность в сфере агротуризма, о чем свидетельствует Указ №351 «О развитии агротуризма», направленный на создание благоприятных условий для развития агротуризма; улучшение условий жизни граждан в сельской местности, малых городских поселениях; совершенствование сельской инфраструктуры. Следует выделить следующие факторы, способствующие развитию агротуризма.

1. Уникальная природа и биоразнообразие:

Беларусь славится своей уникальной природой и богатым биоразнообразием. В стране находятся многочисленные национальные парки,

заповедники и природные резерваты, которые защищают уникальные виды растений и животных. Это предоставляет возможность туристам наблюдать и изучать природу в ее первозданном виде. Это делает Беларусь привлекательной для туристов, интересующихся экологией и природой. Развитие агроэкотуризма позволит туристам познакомиться с природными достопримечательностями страны, в то же время поддерживая сохранение и охрану окружающей среды.

2. Традиционное сельское хозяйство:

Беларусь известна своим традиционным сельским хозяйством, которое предлагает уникальный опыт для туристов. Посещение ферм и деревень позволит им узнать о процессе производства сельскохозяйственных продуктов, попробовать местные деликатесы и поучаствовать в ручной работе на полях. Такой опыт поможет туристам понять ценность и значимость сельского хозяйства для страны, а также поддерживать местных фермеров и производителей.

3. Развитая инфраструктура:

В последние годы в Беларуси была проведена значительная работа по развитию инфраструктуры в сельских районах. Это включает строительство комфортабельных гостевых домов, развитие сети дорог и транспортных маршрутов, а также создание туристических маршрутов и информационных центров. Все это позволяет туристам легко добраться до сельских районов и насладиться красотой местной природы и атмосферой.

4. Поддержка государства:

Беларусское правительство придает большое значение развитию туризма, включая агроэкотуризм, как одного из приоритетных направлений. В рамках этой поддержки были разработаны программы и меры по стимулированию развития сельских районов и созданию благоприятных условий для туристической деятельности. Такая поддержка со стороны государства способствует привлечению инвестиций и развитию инфраструктуры в сельских районах.

5. Экологически чистые сельскохозяйственные продукты:

Беларусь славится своими экологически чистыми и качественными сельскохозяйственными продуктами. Туристы могут посетить фермы и узнать больше о процессе выращивания пищевых продуктов, а также приобрести свежие и натуральные продукты.

6. Сохранение традиций и культуры:

Сохранение традиций и культуры местных сообществ в Беларуси способствует развитию агроэкотуризма. Туристы могут познакомиться с народными ремеслами, участвовать в национальных праздниках и познавать местные обычаи.

7. Приграничное положение:

Одним из факторов развития агроэкотуризма в Беларуси является приграничное положение многих областей, которое способствует расширению рынка потребителей услуг агроэкотуризма, а также их экспорту. Появляется возможность привлекать туристов из соседних стран, таких как Польша,

Украина, Литва, Латвия, Россия. Это способствует развитию международного туризма и увеличению потока посетителей в страну. Кроме того, приграничные районы обладают своими уникальными природными и культурными достопримечательностями, которые могут быть интересны туристам.

Агротуризм в Беларуси имеет большой потенциал для развития благодаря уникальной природе, традиционному сельскому хозяйству, развитой инфраструктуре, поддержке государства, экологически чистым сельскохозяйственным продуктам, сохранению традиций и культуры, приграничному положению и другим факторам. Это направление туризма позволяет туристам насладиться красотой природы, познакомиться с местной культурой и поддержать развитие сельских районов.

Заключение. Данный вид туризма может оказать положительное воздействие на экономику района, способствуя активизации деятельности сельского населения в развитии нового вида деятельности, снижению безработицы и оттока местного населения в города, совершенствованию сельскохозяйственного производства, развитию инфраструктуры деревень, укреплению социальных контактов на основе культурного обмена, формированию спроса на местные товары и услуги и т.д. Агротуризм даст импульс развитию сельских районов за счет создания нового специфического сектора экономики. Поэтому важно продолжать поддерживать и развивать эту отрасль туризма, чтобы она стала одним из ключевых факторов развития страны.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ КАЧЕСТВОМ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ ГОРОДА БРЕСТА

Пищик А.А., Михайлевская Л.А. 3 курс, экономический факультет (БрГТУ)
Научный руководитель – **Бобич И.В., старший преподаватель**

Введение. Услуги, предоставляемые спортзалами города Бреста, в частности Брестского государственного технического университета играют важную роль в жизни студентов, предоставляя им возможность заниматься спортом, поддерживать физическую форму и улучшать здоровье. Однако, для того чтобы студенты были довольны услугами, предоставляемыми спортзалами, необходимо постоянное совершенствование и продвижение данной сферы.

Цель данной научной работы – изучить удовлетворенность студентов услугами, предоставляемыми спортзалами города Бреста, а также разработать методы и рекомендации по их улучшению.

Для достижения поставленной цели были использованы различные методы исследования, включая анкетирование студентов, анализ статистических данных и литературный обзор.

В данной работе мы рассмотрим результаты исследования, выявим основные проблемы и потребности студентов в сфере спортивных услуг, а также предложим методы и рекомендации по их улучшению. Надеемся, что данная

работа будет полезной для специалистов в области спортивного менеджмента, а также для управляющих спортивными объектами и организациями.

Содержание. Человек, который стремится к здоровому образу жизни и активному физическому состоянию. Он понимает важность регулярных тренировок и физической активности для поддержания своего здоровья и физической формы.

Такой человек может быть разного возраста, пола и уровня физической подготовки. Он может быть новичком, который только начинает свой путь к фитнесу, или опытным спортсменом, который постоянно совершенствуется и достигает новых результатов.

Человек также может быть заинтересован в других услугах, предлагаемых спортивными залами, таких как персональные тренировки, диетическое питание, массаж или сауна.

Основными ценностями для такого потребителя являются качество оборудования и услуг, удобное расположение спортивного зала, дружелюбная и мотивирующая атмосфера, профессиональный и дружелюбный персонал.

Оценка удовлетворенности основывается на проведении опроса среди посетителей и потенциальных клиентов. В опросе можно задать вопросы о качестве оборудования, тренировочных программ, условиях реализации абонементов, уровне обслуживания персонала и других аспектах, которые важны для клиентов. Также можно использовать онлайн-анкетирование или провести фокус-группы для более глубокого понимания потребностей и предпочтений целевой аудитории. Полученные данные помогут спортивным залам в Бресте улучшить свои услуги и привлечь больше клиентов.

В ходе проведения анкетирования наиболее значимым параметром при выборе спортивного зала для респондентов оказалось: цена – 73%, парковка – 6%, санитарные нормы – 26%, техническая оснащённость – 80%, тренера – 40%.

Устойчивость и экологические инициативы: Все больше спортзалов начинают обращать внимание на устойчивость и экологические вопросы, вводя в свои предприятия эко-дружественные практики и продукты, такие как биоразлагаемая упаковка, использование альтернативных источников энергии, переработка отходов и т.д.

Виртуальные тренировки и онлайн-присутствие: В связи с возросшей популярностью онлайн-фитнеса, многие спортзалы предлагают услуги виртуального обучения и онлайн-трансляции тренировок. Это позволяет клиентам получать доступ к тренировкам в любом месте, а также расширяет аудиторию спортзала.

Методы продвижения:

- Реклама на местах: размещение рекламы в спортивных магазинах, кафе, ресторанах, где часто посещают целевую аудиторию.

- Сотрудничество с блогерами и спортивными звездами: организация совместных мероприятий, реклама в социальных сетях, участие в блогах и видеоблогах.

- Участие в спортивных выставках и фестивалях: представление услуг спортивного зала на выставках и фестивалях для привлечения новых клиентов.
- Проведение бесплатных консультаций и демонстраций: предоставление бесплатных консультаций по тренировкам, демонстрация работы оборудования для привлечения новых клиентов.
- Сетевое расширение: открытие новых филиалов спортивного зала в других районах города или страны.

Заключение. В ходе проведенного опроса выявлено, что 53,3% респондентов посещают спортзал 2-3 раза в неделю, 46,7% – 1 раз в неделю. Системой абонементов пользуется 66,7% респондентов, а 33,3% предпочитают разовые занятия. 26,7% – предпочитают заниматься с тренером, 40% – самостоятельно, 33,3% – в группе. 80% респондентов предпочитают посещать спортзал с 18:00 – 23:00 и 20% с 12:00 – 18:00. Для 60% студентов большое значение имеют постпродажные услуги (баня, бассейн и т.п.). 26,7% безразлично относятся к наличию постпродажных услуг и 13,3% хотели бы воспользоваться постпродажными услугами.

Потребители удовлетворены качеством предоставляемых услуг: технической оснащённостью залов, профессиональным уровнем тренеров, соблюдением санитарных норм, ценовыми категориями, предоставляемой системы абонементов. Потребители хотели бы расширить список предоставляемых дополнительных услуг: бассейн, сауна массаж и т.д.

Предложения по совершенствованию:

1. Социальное взаимодействие: Организуйте мероприятия и события, направленные на создание сообщества вокруг спортивного зала. Это могут быть групповые тренировки на открытом воздухе, соревнования, вечеринки и другие мероприятия, которые помогут людям встречаться, обмениваться опытом и поддерживать мотивацию.

2. Персональное питание: Сотрудничайте с диетологами или предоставляйте консультации по питанию для клиентов, которые заинтересованы в оптимальном питании для достижения своих целей. Вы также можете предложить здоровые перекусы и напитки в кафе спортивного зала.

3. Для проведения онлайн-тренировок, которые позволят клиентам тренироваться в любое удобное для них время и место. Это поможет привлечь клиентов, которым не всегда удобно посещать спортивный зал лично.

4. Разработайте и оборудуйте отдельную зону, где родители смогут оставить своих детей под присмотром во время тренировки. Это позволит семьям заниматься спортом без необходимости искать няню или оставлять детей на несколько часов.

5. Установите партнерство с медицинскими клиниками и учреждениями, чтобы предоставлять специализированные программы и тренировки для реабилитации, специфических медицинских состояний или для лиц с ограниченными физическими возможностями.

Список использованных источников

1. Юй, Цзинь. Тенденции и прогноз в сфере спортивных услуг в Российской Федерации / Цзинь Юй. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 19 (414). — С. 207-210.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Полюх М. В. 1 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ)

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

Введение. Олимпийское движение является одним из наиболее значимых и масштабных спортивных событий в мире. С первых шагов в древней Греции до современности, олимпийские игры привлекали широкую аудиторию и вызывали огромный интерес не только у спортсменов, но и у зрителей. В данной исследовательской работе мы рассмотрим исторический обзор олимпийского движения и перспективы его развития в будущем.

Содержание. Датировать историю Олимпийского движения можно с VIII века до н.э., когда были проведены первые Олимпийские игры в городе Олимпия [1]. С тех пор Олимпийские игры стали традиционным и культурным явлением, позволяющим объединить спортсменов со всего света в борьбе за почет и славу.

Олимпийские игры в древности производили огромное впечатление на зрителей. Состязания проходили в различных дисциплинах, таких как бег, метание, прыжки, борьба и другие. Они были связаны с поэтическим знанием и философскими переживаниями, что отличало первые Олимпийские игры от любого другого спортивного соревнования. Олимпийское движение в современной эпохе началось с восстановления Олимпийских игр в 1896 году в Афинах, Греции. Это был шаг к возрождению старинной древнегреческой традиции, и с тех пор олимпийские игры стали регулярным международным мероприятием [1].

На протяжении последнего столетия Олимпийские игры претерпели значительные изменения. Одно из самых значимых изменений – участие женщин в играх. Вначале женщинам запрещалось участвовать в Олимпийских соревнованиях, но в 1900 году женщины впервые были допущены к участию. С тех пор женская часть Олимпийского движения продолжает активно развиваться, и с каждым играми женщины демонстрируют все более впечатляющие результаты.

Олимпийское движение также становится все более глобальным и популярным. Современные игры собирают спортсменов более чем из 200 стран мира, что отражает широкий масштаб Олимпийского движения. Телевизионная трансляция Олимпийских игр позволяет миллионам людей во всем мире наблюдать за состязаниями, и это является не только спортивным, но и культурным событием [1].

Занятия спортом – одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь никакой дискриминации, в

духе Олимпизма, что подразумевает взаимопонимание в духе дружбы, солидарности и честной игры.

Олимпийские игры – соревнования в индивидуальных или командных видах спорта среди спортсменов, но не среди стран. Игры объединяют спортсменов, отобранных соответствующими национальными Олимпийскими комитетами, заявки которых принимаются Международным Олимпийским Комитетом. Олимпийские игры состоят из летних и зимних видов спорта.

Сегодня Олимпийские игры имеют возможность привлечь внимание к важным социальным и политическим проблемам. Пока страны заявляют о бойкоте игр или выступают за санкции против других стран, Олимпийские игры превращаются в поле международной дипломатии и политических мероприятий [1]. Олимпийское движение имеет огромные перспективы для дальнейшего развития и расширения. Одним из главных направлений его роста является увеличение числа участников и дисциплин, представленных на играх. С каждой новой Олимпиадой появляются новые спортивные виды, что позволяет привлечь больше спортсменов со всего мира.

Олимпийское движение также может продолжить свое развитие в области культурного и образовательного взаимодействия. Данные взаимодействия могут стать площадкой для международного обмена культурными ценностями, образовательными программами и научными исследованиями. Таким образом, Олимпийские игры не только способствуют развитию спорта, но и взаимопониманию международного сообщества.

Развитие технологий также будет иметь огромное влияние на Олимпийские игры в будущем. Виртуальная реальность, искусственный интеллект и другие современные разработки могут значительно изменить спортивные состязания, делая их более динамичными и интерактивными для человечества.

Заключение. Олимпийское движение – уникальное явление, которое имеет огромное значение для спорта, культуры и политики. С течением времени Олимпийские игры стали глобальным событием, привлекая миллионы зрителей и участников со всего мира. Перспективы развития Олимпийского движения включают увеличение числа участников и дисциплин, укрепление культурного и образовательного взаимодействия, применение новейших технологий и решение различных вызовов и проблем. Только при условии проведения наиболее эффективных мер эти перспективы могут быть реализованы. Олимпийские игры возрождают дух соревнований, единства и мира, что делает Олимпийское движение столь значимым на современном этапе и в будущем.

Список использованных источников:

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа:// <https://noc.by/olympic-movement/charter/>. – Дата доступа: 01.11.2023.

ЭКО-ОТЕЛЬ: ИНВЕСТИЦИЯ В «ЗЕЛЁНОЕ БУДУЩЕ» ГОСТИНИЧНОЙ ИНДУСТРИИ

Пронько А.Д. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Фёдорова И.Л.**, старший преподаватель

Введение. За последнее столетие человечество сделало мощный рывок в развитии всех сфер жизни, который не остался без следа. Главная задача, которая стоит перед человеком, сделать его жизнь более удобной и комфортной. В наших же интересах прожить собственную жизнь с удовольствием, наполняя её положительными эмоциями и яркими воспоминаниями, а не тратить свое драгоценное время целиком на работу и рутину. Но стоит упомянуть об одном важном моменте – это окружающая нас среда, в которой мы живём.

Последние годы актуальна ориентация на экологию, что послужило одним из наиболее распространенных трендов современного бизнеса. Это отличный маркетинговый ход для ведения гостиничного бизнеса. С каждым годом увеличивается число туристов, выбирающих экологически чистый отдых. Мало того, что вы заработаете с такой тактикой, так ещё и подключитесь к борьбе с загрязнением нашей планеты!

Содержание. Экологичность в индустрии гостеприимства разделена на эко-отели, экотуризм, эко-курорты и эко-жилье.

Экологически чистые отели – это объекты, которые в рамках своей бизнес-модели планируют решения в отношении экологической экосистемы. Наиболее экологическими являются те отели, фундамент которых буквально основан на экологическом выборе, поскольку они построены из натуральных или экологически чистых материалов, отапливаются с помощью пассивных систем кондиционирования воздуха и в которых все, от мебели до услуг, предлагаемых гостям, от продуктов питания до утилизации отходов, оказывает меньшее воздействие на окружающую среду [1].

Экологически чистое жилье также может быть сегментировано по местоположению, например, береговая линия, горы, леса, джунгли, а затем более традиционные варианты размещения: городское, пригородное, аэропорт, метрополитен и многое другое.

Концепция экологически чистых отелей также интегрирована с практикой устойчивого туризма и размещения. В этом направлении экотуризм и устойчивые отели заботятся об окружающей среде, сообществах, в которых они работают, и предприятиях, которыми они управляют.

Кроме того, исследования показали, что туристы предпочитают экологически ответственные отели, и некоторые готовы платить больше за экологическую практику отеля.

Используя свой продукт, отель должен интегрировать экологичность в свои операционные планы и процесс принятия решений. Распределение и/или обстановка (место) отеля также должны быть частью процессов принятия решений. С точки зрения продвижения, экологичность – это не «зеленая стирка»,

и усилия должны быть больше, чем просто светодиодные лампочки и переработка отходов (хотя эти усилия важны). Цена должна обеспечивать гостям как ценность, так и качество, что является самым большим препятствием для некоторых гостиничных объектов.

Экологичность исторически означала более высокую стоимость и поэтому гости должны это понимать. Экологически чистые, устойчивые и экологизированные методы могут иметь ограничения и быть дорогостоящими при внедрении, требуют постоянного обучения, могут отнимать много времени, могут иметь ограниченный ассортимент продукции, требовать экспертного уровня руководства и могут зависеть от местоположения. По-настоящему экологический отель требует исследований, планирования, обучения и просвещения заинтересованных сторон, а также того, чтобы сделать устойчивое развитие частью стратегических усилий отеля. Усилия, направленные на экологизацию, могут в целом сэкономить деньги и, следовательно, позиционировать отель как общественный, экологический и гостевой центр [2].

Анализ показал, что многие отели переключили, по крайней мере, часть своего энергопотребления на альтернативные источники, добившись впечатляющих результатов.

Индустрия гостеприимства, благодаря своим собственным усилиям в области образования и переподготовки кадров, исследованиям может адаптироваться и прогрессировать в рамках внедрения экологически чистых методов ведения бизнеса и устойчивого развития в будущем. Следует отметить, что в Интернете доступно множество ресурсов и исследовательских работ, посвященных экологическим проектам, примерам и рекомендациям в области устойчивого развития. Усилия отеля должны включать сравнительный анализ, исследования, продвижение по службе, обучение и просвещение, вклад гостей и создание устойчивого и экологического Кодекса поведения для всех заинтересованных сторон отеля. Это может привести к созданию более устойчивой окружающей среды, сообщества и бизнеса.

Заключение. Таким образом, применение экологических технологий в настоящее время особенно актуальны в гостиничной индустрии. Они помогают экономно использовать основные ресурсы такие, как электроэнергия, вода и т.д., а также уменьшить вредное воздействие на окружающую среду и здоровье людей. Это позволяет не только привлечь дополнительных потребителей, которые ратуют за сохранение окружающей среды, но и сэкономить владельцу гостиничной компании деньги, поскольку во многих отношениях использование экологических инноваций является хорошей инвестицией в бизнес.

Список использованных источников

1. Эко-отель [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tr-page.yandex.ru/Eco_hotel – Дата доступа: 10.10.2023.
2. Алиева, М.Т. Управление окружающей средой в туризме : Учебник / М.Т. Алиева, Д.И. Абидова. – Ташкент : Иқтисодиёт, 2022. – 174 с.

МОТОЛЬ КАК ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕСТИНАЦИЯ

Пташиц Е.А. 3 курс, факультет естествознания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент

Введение. Туристическая дестинация – это географическая территория, имеющая определенные границы, которая может привлекать и удовлетворять потребности широкой группы туристов. Чтобы территория стала дестинацией, необходимо выполнение ею ряда условий: наличие мест размещения и питания, высокоразвитой транспортной системы; достопримечательностей, интересующих туристов («фишка», «изюминка» территории).

Содержание. Деревня Мотоль – яркий пример туристической дестинации в Ивановском районе Брестской области, поскольку полностью соответствует критериям, к ним предъявляемым.

Основными транспортными путями, по которым можно добраться до Мотоля являются автодороги Е30/М1 и М10.

Для туристов предлагаются услуги питания и проживания в гостинице «Фэст», четырех агроусадеб («Ясельда», «Мотольская Венеция», «Лявониха», «Домик на окраине»), трех пунктах общественного питания.

Но главное в данной дестинации – это исторические достопримечательности Мотоля, среди которых:

– музей народного творчества, открытый в 1995 г. Экспозиция музея посвящена материальной и духовной культуре Западного Полесья и имеет более 27 тысяч экспонатов. Музей состоит из восьми экспозиционных залов: истории крестьянского быта, народных ремесел, земледелия, льнообработки, ткачества, народной одежды, народных праздников и обрядов;

– филиал отдела археологии «Нашы карані» Мотольского музея народного творчества, главными экспонатами которого являются предметы, найденные во время раскопок на территории стоянок древнего человека;

– музей хлеба – первый в Беларуси музей хлебопечения. Музей основан на базе предприятия, специализирующегося на изготовлении хлебобулочных изделий «Аникс Саниа». Здесь можно посетить кулинарный мастер-класс и познакомиться с белорусскими обрядами, проводимыми при хлебопечении. Экскурсовод музея расскажет об особенностях хлеба, который выпекали на различные праздники, о ритуалах, сопутствующих процессу. Особенный интерес вызывает обряд «Вясельны каравай», который называют здесь «гаспадаром»;

– дом-музей Хаима Вейцмана. В этом доме в 1874 г. родился первый президент Израиля Хаим Вейцман. Его семья жила в Мотоле до 1894 г., потом дом неоднократно менял владельцев. После Второй мировой войны в доме размещались советские учреждения, в конце 1970-х гг. дом перенесли с центральной улицы вглубь деревни, и после реставрации в нем поселились люди;

– Спасо-Преображенская церковь – памятник ретроспективно-русского стиля. Храм возведен в 1888 г. из кирпича. Проект церкви был разработан в 1867 г. архитектором М. Бартошевским. В архитектурном плане Спасо-

Преображенская церковь состоит из трехъярусной колокольни, трапезной, основного кубического храма и пятигранной апсиды. В силуэте строения доминируют луковичные головки колокольни и пятикуполия четырехскатной крыши основного объема. В церкви находятся иконы XVIII–XIX вв., среди которых «Преображение», «Святое семейство», «Христос в пустыне», «Святой Феодосий», «Спас Пантократор», «Серафим Соровский», «Матерь Божия Замилование» и др.;

– Борисоглебская часовня 1986 г.;

– еврейское кладбище, восстановленное в 2004 г.

– археологические памятники бронзового и каменного веков;

– памятник В.И. Ленину;

– памятник жителям, погибшим во время Великой Отечественной войны;

– памятник неизвестному солдату (на кладбище);

– камень-памятник погибшим воинам Первой мировой войны (на территории церкви, юго-восточная часть) [1].

Визитной карточкой Мотоя является фестиваль полесской кухни «Мотальскія прысмакі», который ведет свою историю с 2008 г. Изначально фестиваль проводился ежегодно, а с 2015 г. проходит раз в два года. В 2015 г. мероприятие приобрело международный статус [2].

Мотоль – деревня предпринимателей. Основным предприятием является ОАО «Агро-Мотоль», специализирующееся на производстве семян зерновых и зернобобовых культур, картофеля, овощей, кормовых и садовых культур, молока и мяса крупного рогатого скота. Производственный кооператив «Мотоль» выпускает мясную продукцию под торговым знаком «Шиколаевский продукт». Частное предприятие «Шиколай» занимается переработкой рыбы и морепродуктов. Фермерское хозяйство Минюка производит мясную продукцию. ЧТПУП «Аникс Саниа» занимается производством кондитерских изделий. Всю продукцию туристы могут приобрести в Мотоле в местной торговой сети.

Заключение. Деревня Мотоль как туристическая дестинация обладает значительным туристским потенциалом, способна привлекать и удовлетворять потребности широкой группы туристов.

Список использованных источников

1. Мотоль [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://planetabelarus.by/map/belarus/brestskaya-oblast/ivanovskiy-rayon/motol/>. – Дата доступа: 29.09.2023.

2. Лихтарович Г. Мотальскія прысмакі. Фотоальбом. / Г. Лихтарович. – Иваново: Тера-Бренд, 2010. – 58 с.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В БУДУЩЕМ

Пташиц П.А. 1 курс, юридический факультет
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Введение: настольный теннис, также известный как пинг-понг, является одним из самых популярных видов спорта в мире. Он был включён в программу летних Олимпийских игр в 1988 году и с тех пор стал одним из самых захватывающих и зрелищных видов спорта на Олимпиаде. В данной курсовой работе будет рассмотрено олимпийское движение настольного тенниса и его перспективы развития в будущем.

Содержание. Настольный теннис был впервые представлен на Олимпийских играх в 1988 году в Сеуле (Южная Корея). Настольный теннис был добавлен в программу Олимпийских игр как демонстрационный вид спорта, и только в 1988 году он был официально признан Международным олимпийским комитетом. С тех пор он стал неотъемлемой частью программы летних Олимпийских игр. В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле состоялись соревнования по настольному теннису среди мужчин и женщин. Победителями стали Жан-Филипп Гатье из Франции и Ян-Ове Вальднер из Швеции в мужском одиночном разряде, а у женщин победу одержала Ян Янг из Китая. С тех пор настольный теннис стал постоянной частью программы летних Олимпийских игр. В настоящее время настольный теннис представлен в пяти категориях: мужчины одиночки, женщины одиночки, мужчины пары, женщины пары и смешанные пары.

Что касается Республики Беларусь, то самым известным игроком в настольный теннис является Владимир Викторович Самсонов. Он стал заслуженным мастером спорта Республики Беларусь, первой ракеткой мира, трёхкратным победителем Кубка мира в одиночном разряде, шестикратным чемпионом Европы в различных разрядах, четырёхкратным победителем «Евро-Топ-12», а также девятикратным победителем европейской Лиги чемпионов. Также тут стоит отметить Павлович Викторию Владимировну – белорусскую спортсменку. Является бронзовым призёром чемпионата мира 2006 года по настольному теннису в командном турнире, трёхкратная чемпионка Европы (в одиночном разряде и в паре). Участница пяти летних олимпийских игр (2000-2016). Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. Уровень настольного тенниса в Республике Беларусь довольно высокий. В стране есть множество клубов и школ, где занимаются этим видом спорта, а также проводятся регулярные соревнования на различных уровнях.

На Олимпийских играх Белорусская национальная сборная обычно выступает в нескольких различных спортивных дисциплинах, таких как лёгкая атлетика, гребля, бокс, плавание и другие. В целом, выступление белорусских спортсменов на Олимпиадах может быть оценено как достаточно успешное. Например, на летних Олимпийских играх в Токио в 2021 году белорусская национальная сборная показала хорошие результаты в нескольких дисциплинах. На момент написания этого текста, белорусские спортсмены уже выиграли несколько медалей, в том числе золотые, серебряные и бронзовые. Таким образом, можно сказать, что выступление Белорусской национальной сборной на Олимпиадах в целом успешное и достойное внимания.

В последние 10 лет настольный теннис стал более популярным, как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей. В 2012 году на Олимпийских играх в Лондоне были проведены соревнования по настольному теннису, где Китайские спортсмены доминировали, выиграв все 4 золотые медали. В 2016 году на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро были проведены соревнования по настольному теннису, где снова Китайские спортсмены выиграли все 4 золотые медали. В 2017 году Ма Лунь стал первым спортсменом, который выиграл золотые медали на чемпионатах мира по настольному теннису в одиночном, парном и командном разрядах. В 2018 году настольный теннис был включён в программу Летних юношеских Олимпийских игр в Буэнос-Айресе. В 2019 году введены новые правила для настольного тенниса, включая изменения в подаче и использование технологий для арбитража. В 2020 году из-за пандемии COVID-19 многие соревнования по настольному теннису были отменены или перенесены. В 2021 году настольный теннис был включён в программу Летних Олимпийских игр в Токио, где Китайские спортсмены снова показали своё превосходство. За последние 10 лет многие страны увеличили инвестиции в развитие настольного тенниса и поддержку молодых талантов.

Заключение. Олимпийское движение настольного тенниса имеет большие перспективы для развития в будущем. Увеличение популярности этого вида спорта среди молодёжи, развитие инфраструктуры и усиление международного сотрудничества могут способствовать росту интереса к настольному теннису и увеличению числа участников и зрителей на соревнованиях. В Беларуси же настольный теннис стабильно развивается, и привлекает множество спортсменов различных возрастов со всей страны. В некоторых школах проходят турниры по выходным, в которых могут принять участие как взрослые, так и дети. Более того, в настольный теннис играют и инвалиды, что говорит о многогранности этого вида спорта. А для его развития – необходимо улучшать качество обучения в спортивных школах, так как в первую очередь на спортивные результаты человека, оказывает влияние упорность и дисциплинированность, которой учат тренера спортивных школ.

Список использованных источников

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студентов вузов / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
2. Захаров, Г. В. История настольного тенниса в Белоруссии (50-70-е годы) / Г. В. Захаров. – Минск : МЕТ, 2012. – 125 с.
3. Спортивные и подвижные игры : курс лекций / Витеб. Гос. ун-т. – Витебск : Изд-во ВГУ, 2007. – 198 с.
4. Белорусская федерация настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bttf.by>. – Дата доступа: 19.01.2019.

АРТ-КЛАСТЕРЫ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОГО ТУРИЗМА

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

Научный руководитель – **Панько А.Д.**, канд. истор. наук, доцент

Введение. Одним из активно развивающихся видов культурного туризма в современном мире является креативный туризм. Это новая форма, которая способствует изменениям в существующих моделях туризма и получению новых впечатлений и опыта туристами. Креативный туризм может влиять на социальное и культурное развитие и подъем местной экономики. Этот тип туризма включает в себя помимо посещения страны приобщение к традициям и ценностям общества.

Содержание. В настоящее время существует много способов развития креативного туризма. Один из наиболее распространённых – создание креативных (или арт-) пространств – наиболее очевидного физического проявления связи между туризмом и творчеством [1].

Трендом преобразования объектов города является создание арт-кластеров из креативных пространств. «Арт-кластер» – это культурное и бизнес-объединение, расположенное на территории бывшей индустриальной зоны, которое объединяет выставочное пространство, шоу-рум, театральную или киноплощадку, аудитории для семинаров, фуд-корты и прочие подобные элементы. Каждая часть кластера должна стремиться работать на общую идею, в то время, как организационные структуры функционировать в рамках определенной стратегии [2]. Международный опыт демонстрирует различные виды наполнения кластеров, сценарии и формы, возникающих социальных и финансовых партнерств. Зачастую местами возникновения и развития креативных кластеров становятся помещения бывших заводов и фабрик [2].

Первые арт-кластеры возникли в США в районе Манхэттена ориентировочно с 1940-х годов в виде лофтов, которые стали своеобразным домом для творческих активных личностей, рабочих и предпринимателей. Творцы замечали в опустевших заброшенных зданиях особую неповторимую атмосферу, которая напоминала о прошлом. С помощью творческого нестандартного мышления они смогли объединить в один неповторимый стиль развалины прошлого, идеи настоящего и надежды на будущее. Впоследствии бывшие промышленные фабрики преобразовались в успешные творческие предприятия, ставшие центрами культурной жизни городов. [3]

Позже подобной идеей заинтересовались и страны Европы, осознавшие значимость креативных индустрий. В результате развитие и продвижение этого направления стало одним из приоритетов государственной политики европейских (и не только) стран, увидевших в этом реализацию антикризисной стратегии. Главным «амбассадором» арт-кластеров стала Великобритания [4]. Впервые кластерный подход применили в бывшем индустриальном городе Хаддерсфилде. Далее – в Манчестере, Ливерпуле, Стаффордшире, Шеффилде,

Белфасте и других в прошлом промышленных городах. На данный момент британские города представляют собой выстроенную систему взаимодействующих между собой кластеров с наибольшей концентрацией в определенной части города.

Республика Беларусь в вопросе, касающемся креативных кластеров, также в стороне не осталась. На данный момент наиболее успешными примерами такой организации пространства города являются арт-кластеры на территории завода «Горизонт» и Минского завода имени Октябрьской революции.

Сегодня самыми примечательными площадками кластера завода «Горизонт» можно назвать «Корпус 8» и «Песочницу». «Корпус» имеет позиционирование культурного центра, где взаимодействуют искусство и бизнес, креативность и предпринимательство, обучение, общественная деятельность и отдых. Здесь организуют выставки современного искусства, концерты, вечеринки, фестивали, образовательные и лекционные программы, публичные дискуссии, кинопоказы, театральные перфомансы и т.д.

Не менее значимое место «Горизонта» – это гастрономическая «Песочница», где можно не только перекусить в перерывах, но и поучаствовать в разнообразных ярмарках, фестивалях, концертах и музыкальных встречах.

Заключение. Таким образом, подобные арт-пространства в Минске всё еще находятся на этапе становления и развития. У города есть точки роста и моменты, о чем задуматься и чего достичь в этой сфере. Существование таких проектов имеет неоспоримое преимущество как в контексте развития культурной жизни города, так и в развитии внутреннего туризма в стране, так как имеет определённый эффект новизны и интересно молодёжи. Однако в других городах Беларуси подобных мест явно не хватает: несмотря на то, что существуют заброшенные индустриальные фабрики, в креативные пространства по разным причинам они не преобразуются. Мероприятия и встречи творческой молодёжи проводятся в выставочных залах, кафе и фотостудиях, что зачастую недёшево и очень локально.

Список использованных источников

1. Ллойд, Р. Креативное пространство / Р. Ллойд. – Великобритания, 2009. – 226 с.
2. Richard G. Creativity and tourism: The state of the art // *Annals of Tourism Research*. – 2011. Vol. 38, No. 4. P. 1225–1253.
3. Campbell, C. What is Creative Tourism? [Electronic resource] / C. Campbell // Catriona Campbell — *The Creative Tourism Marketing Specialist*. — Mode of access: <https://catrionacampbell.wordpress.com/what-is-creative-tourism/>.
4. Антонова А.А. Арт-кластеры как пространство для развития культурного потенциала / А.А. Антонова // *В мире науки и искусства: вопросы филологии, искусствоведения и культурологии*. 2015. №47. – С.121-126

ВЛИЯНИЕ ФЕСТИВАЛЕЙ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА И СОЦИАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА МОЛОДЕЖИ

Резниченко Д.В. 2 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Федорова И.Л.**, старший преподаватель

Введение. Современный мир переживает процесс глобализации и интеграции, что не может не отразиться на сфере культуры. Глобализация создала проблему стирания границ межкультурного разнообразия в рамках международного сообщества, поэтому фестивали искусств призваны усиливать культурные различия и учитывать развитие искусства в разных странах. Далее следует говорить о культурной коммуникации и взаимном влиянии, присущих фестивалям искусств. Процесс интеграции в этих границах предполагает абсолютное сохранение оригинальных черт национальной культуры страны, позволяя ей при этом развивать свою уникальность. Функция интеграции определяет функцию трансляции культурных особенностей отдельных наций, сообществ и регионов. Все вышеперечисленное также приводит к активному развитию туризма.

Содержание. Фестивальные мероприятия возрождают забытые пласты национальной и мировой культуры, стимулируют все виды творческой активности, повышают престиж и имидж местности, содействуют оживлению связей между регионами.

В этом контексте фестивальная деятельность в Беларуси рассматривается как один из приоритетных направлений государственной культурной политики. Так, Фестиваль национальных культур направлен на гармонизацию межнациональных отношений средствами культуры, сохранение многовековых традиций культур национальных общностей Беларуси. Он содействует национально-культурному развитию всех народов Беларуси. «Славянский базар в Витебске» художественными средствами выражает интересы межгосударственного сотрудничества государств – членов СНГ. Республиканские фестивальные акции Дожинки, Дни белорусской письменности, музыкальные праздники в Полоцке, Заславле, Несвиже, Мире, Турове считаются долговременными культурно-просветительскими и идеологическими проектами и являются составной частью государственной программы возрождения малых городов Беларуси и способствуют развитию туризма.

Кроме того, фестивали играют важную роль в выявлении и поддержке талантливых людей и групп, создании атмосферы, способствующей их творческому самовыражению, укреплению обмена художественными идеями и развитию творческих контактов. Фестивальная деятельность предоставляет тысячам художников, обладающих природным талантом и любовью к искусству, возможности для самореализации. Также фестивали приносят психологическую и образовательную пользу. Это особенно важно для творческой молодежи, находящейся в процессе профориентации и выбора жизненного пути.

Художественно одаренные дети и молодежь попадают в поле зрения специалистов. Победа в творческих конкурсах на фестивалях может стать решающим фактором при выборе профессии, а также дает возможность для дальнейшей творческой самореализации и получения специального образования в области культуры и искусства.

Фестивальная деятельность с присущими ей возможностями массового воздействия в настоящее время включается в систему регуляции общественных отношений, служит одним из действенных механизмов коммуникации и координации усилий в современном глобальном мультикультурном мире. Основной потенциал фестивальной деятельности на территории Беларуси выражается в вовлечении широких кругов населения в процесс освоения, создания, сохранения, распространения и дальнейшего развития культурных ценностей.

Востребованность в проведении различного рода фестивалей у зрителей продиктована комплексом культурных, социальных и экономических факторов, а общественный резонанс таких проектов получает распространение также в сфере туризма. Влияние фестивалей на развитие социального потенциала молодежи сложно переоценить, так как они представляют, как наиболее популярных и востребованных фигур в различных сферах общественной деятельности, так и дают возможность для продвижения новым талантам, формируя спрос и предложение на различные культурные и общественные проекты.

Заключение. Таким образом, фестиваль очень распространенная форма организации досуга, которая носит массовый характер и способствует развитию культуры, как в больших масштабах на уровне страны в целом, так и в малых, на уровне города. Правильная и четкая организация фестиваля несет огромный вклад в развитие туризма и культуры страны, а также способствует развитию социального потенциала молодежи.

Список использованных источников

1. Гниденко, А. А. Особенности создания молодёжного сообщества [Текст] : автореф. дис. канд. социол. наук : 22.00.08 / А. А. Гниденко. – Курск, 2016. – 21 с.
2. Ильинский, И. М. Молодежь как глобальная проблема человечества. Молодежная политика как императив 21 века [Текст] / И. М. Ильинский. – М. : Изд-во «Голос», 2014. – 168 с.
3. Вовлечение молодёжи в общественную практику как приоритет государственной молодежной политики [Текст] : Сборник научных статей / Сост. Г. Г. Николаев ; научн. ред. М. Е. Кульпединова. – М. : ФГУ «ГосНИИ семьи и воспитания», 2013. – 40 с.

РОЛЬ АГРОЭКОТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Савчук С.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Заруцкий С.А.**, канд. геогр. наук, доцент

Введение. Агротуризм – это вид туризма, который совершенствуется за счёт потребности как на внутреннем, так и на международном рынках, тем самым расширяя экономико-социальную базу, оказывая влияние на экологическое, культурное развитие дестинаций.

На данный момент актуальными задачами и целями в сфере агротуризма можно назвать модернизацию сельскохозяйственного сектора, создание эффективного инновационного продукта и продвижение его на разных туристических рынках.

Содержание. История «зелёного туризма» как отдельной отрасли начинается с 1972 г. Определение термина «агротуризм2а» было сформулировано в Указе Президента Республики Беларусь №372 «О мерах по развитию агротуризма в Республике Беларусь». Агротуризм – это деятельность, направленная на ознакомление агротуристов с природным и культурным потенциалом государства, национальными традициями в процессе отдыха, оздоровления, временного пребывания в агроусадебках. Очень важную роль в посещении агроусадеб занимает качественно представленная инфраструктура в виде транспортных коммуникаций, наличие мест проведения досуга [1]. На данный момент существует 4 моделей организации сельского туризма – итальянская, британская, французская и немецкая [2].

Восстановление сил человека, сохранение его здоровья – одна из важнейших задач, решаемых в процессе рекреационного обслуживания населения. Первостепенный фактор возникновения и эволюции сельского туризма – потребность среднестатистического жителя «активно» расслабиться за городом, прочувствовать романтику и экзотику сельской жизни, побольше узнать о быте и традициях предков.

Рассматривая категорию учащихся, можно выявить тенденцию к низкому уровню правильного образа жизни. Согласно полученным результатам проведённого опроса, среди студентов БрГУ имени А.С. Пушкина, только 30% всех проанкетированных признают состояние своего хорошим, и они считают себя крепкими и выносливыми. Оставшиеся 70% опрошенных, высказались что страдают хроническими заболеваниями или имеют небольшие отклонения в состоянии здоровья. В основном, сюда входят проблемы с сердечноvascularной системой, с органами зрения, локомоторной системой. Довольно большая часть обучающихся (25%) восприимчива к частым инфекционным и воспалительным процессам.

Расширение сельского туризма связано с обменом опытом в ведении сельского хозяйства между странами-соседями, а также оказание помощи со стороны государственной власти, финансовых группировок и общественности.

О позитивных тенденциях в сфере агроэкотуризма свидетельствует количество агроусадеб, которое растет быстрыми темпами. В Республике Беларусь создана и постоянно совершенствуется нормативно-правовая база, регламентирующая деятельность в сфере «зелёного туризма». Исходя из вышеперечисленных фактов, в первую очередь, физическое здоровье студентов, школьников улучшилось бы по причине проведения частых выездных экскурсий на чистом воздухе по агроусадебам, разнообразным спортивным мероприятиям с развлекательной программой и так далее.

Заключение. Агроэкотуризм создает новый специфический сектор экономики, который позволяет сельским хозяйствам искать новые средства для своего развития. Что касается общественных организаций, то они также оказывают воздействие на историко-культурную, социальную и просветительскую деятельность на территории нашего государства посредством пропаганды и идей процветания «альтернативного туризма».

Список использованных источников

1. Указ о развитии агроэкотуризма [Электронный ресурс]. – 2003-2023. – Режим доступа: <https://pravo.by/>. – Дата доступа: 06.11.2023.
2. Региональные тенденции и факторы развития агроэкотуризма Брестской и Гродненской областей /Под общ.ред. А.В. Шадрякова, И.Н. Шаруха; коллектив авторов-сост. – Минск: Смэлток, 2015. – 86 с.
3. Деятельность по оказанию услуг в сфере агроэкотуризма [Электронный ресурс]. – 2013-2023. – Режим доступа: <https://brka.by/>. – Дата доступа: 06.11.2023.
4. Кликич, Л. М. Организационно-экономический механизм привлечения инвестиций в развитие сельского туризма / Л.М Кликич Л. М., И. И. Кукташев // Экономика и управление. – 2011. – № 2. – С. 107–113.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИЗМА

Сапронов Д.П. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Артёменко С.В., канд. геогр. наук, доцент**

Введение. Международный туризм играет важную роль в экономике и международных отношениях. Исследование различных аспектов международного туризма помогает лучше понять его текущее состояние, проблемы, а также выявить определённые перспективы для будущего развития этого ключевого сектора экономики.

Содержание. Современные тенденции международного туризма динамичны и подвержены быстрым изменениям. Пандемия коронавируса (Covid-19), охватившая период с 2020 по 2023 г., оказала существенное воздействие на глобальную туристическую индустрию. Если до пандемии

количество туристов стабильно с каждым годом возрастало и в 2019 г. достигло 1,4 млрд человек, то в 2020 г. число туристов упало до 406 млн [1].

В последующие годы ситуация налаживалась и число туристов возрастало. Объем международных прибытий в туризме восстановился в 2023 г. до 80% от уровня до пандемии, с выдающимися результатами на Ближнем Востоке. В Европе и США также отмечен значительный рост. Доходы от международного туризма достигли 1 трлн долларов в 2022 г., составив 64% от допандемийного уровня. Европа лидирует по доходам, с Пакистаном, Румынией и Турцией, показавшими значительный рост. В сфере туризма, после сокращений в 2020 г., число рабочих мест восстановилось, достигнув более 295 млн человек в 2022 г. Популярностью пользуются ностальгические и познавательные поездки, а также отдаленные от цивилизации путешествия. Туристы преследуют цели, такие как посещение духовных мест, дегустация блюд и восстановление ментального здоровья [2; 3].

Экономическая ситуация повлияла на покупательскую способность. Половина туристов желает сэкономить на туристических поездках. Инфляция повлияла на цены в сфере туризма, особенно на авиаперевозки и размещение. Тем не менее, туризм по-прежнему развивается, играя важную роль в обмене культурным опытом и укреплении взаимопонимания между странами.

Заключение. На международный туризм оказывают влияние экономические, политические, социальные факторы, эпидемиологическая ситуация в мире. Международный туризм представляет собой значительный источник дохода для различных стран и людей по всему миру. Более того, туризм выполняет функцию средства коммуникации между странами, способствуя обмену культурным опытом и развитию отношений между различными странами.

Список использованных источников

1. International tourist arrivals by world Region 2022 / Statista [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.statista.com/statistics/186743/international-tourist-arrivals-worldwide-by-region-since-2010/>. – Дата доступа: 26.10.2023.
2. Tourism on Track for Full Recovery as New Data Shows Strong Start to 2023 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.unwto.org/news/tourism-on-track-for-full-recovery-as-new-data-shows-strong-start-to-2023>. – Дата доступа: 26.10.2023.
3. Рабочие места в туризме [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.atorus.ru/node/52405>. – Дата доступа: 26.10.2023.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

Седляр Д.С., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Мороз В.А.**, старший преподаватель

Введение. Данная статья посвящена рассмотрению проблем и перспектив развития инклюзивного туризма в Беларуси. Актуальность данной статьи заключается в том, что она освещает проблемы и перспективы развития инклюзивного туризма в Беларуси. В настоящее время данная форма туризма только начинает развиваться в стране, поэтому важно обратить внимание на необходимость создания доступной инфраструктуры и обучения персонала в сфере туризма по вопросам инклюзии. Развитие инклюзивного туризма имеет большой потенциал для привлечения новых категорий туристов и создания рабочих мест, а также способствует социальной интеграции людей с ограниченными возможностями [1].

Содержание. Инклюзивный туризм – это форма туризма, которая предоставляет возможность людям с ограниченными возможностями участвовать в полноценных туристических поездках и получать такие же услуги и возможности, как и остальные туристы. Он направлен на создание доступной среды и инфраструктуры для всех категорий туристов, включая людей с физическими, интеллектуальными или психическими ограничениями.

В Беларуси инклюзивный туризм является относительно новым направлением развития, но имеет большой потенциал для развития и привлечения как отечественных, так и зарубежных туристов. Однако, несмотря на это, существуют ряд проблем, которые мешают его полноценному развитию.

Одной из основных проблем является недостаточная доступность туристической инфраструктуры для людей с ограниченными возможностями. Многие отели, достопримечательности и туристические объекты не оборудованы специальными средствами для перемещения и пребывания людей с ограниченной подвижностью. Это создает преграды для полноценного участия таких туристов в туристической деятельности.

Другой проблемой является недостаток информации о доступных туристических объектах и услугах для людей с ограниченными возможностями. Нередко такие туристы не знают о существовании специальных программ или услуг, предлагаемых туристическими компаниями или отелями. Это приводит к невозможности планирования поездок и получения необходимой поддержки.

Также существует проблема стереотипов и отношения общества к людям с ограниченными возможностями. Нередко такие люди сталкиваются с дискриминацией или непониманием со стороны окружающих, что создает дополнительные преграды для их участия в туристической деятельности.

Однако, несмотря на эти проблемы, развитие инклюзивного туризма в Беларуси имеет большие перспективы. Государство и туристические компании могут внести свой вклад в создание доступной туристической инфраструктуры, обучение персонала и повышение осведомленности об инклюзивном туризме. Также важно проводить информационные кампании и мероприятия, направленные на изменение отношения общества к людям с ограниченными возможностями [2].

Заключение. Развитие инклюзивного туризма может стать не только социально значимым, но и экономически выгодным для Беларуси. Увеличение

числа туристов, включая людей с ограниченными возможностями, приведет к увеличению доходов в туристической отрасли и созданию новых рабочих мест .

Таким образом, проблемы развития инклюзивного туризма в Беларуси существуют, но с правильным подходом и усилиями со стороны государства и бизнеса, эта форма туризма может стать успешной и перспективной отраслью для страны.

Список использованных источников

1. Инклюзивный туризм в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belarus.by/ru/travel/inclusive-tourism-in-belarus>. – Дата доступа: 01.11.2023
2. Официальный портал Национального агентства по туризму [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belarustourism.by/bitrix/urlrewrite.php> – Дата доступа: 25.10.2023
3. Инклюзивный туризм Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fcti.bseu.by/2023/06/18/туризм-инклюзивныйтуризм-беларусь/> – Дата доступа: 27.10.2023

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АГРОТУРИЗМА В СТОЛИНСКОМ РАЙОНЕ

Семенюк А. О., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Мороз В.А.**, старший преподаватель

Введение. Одной из самых пострадавших отраслей во время пандемии COVID-19 оказался туризм. Вынужденный локдаун сократил до минимума выбор туристических маршрутов. Пандемия заставила обратить внимание на внутренний туризм. Возрос интерес к поездкам по родной стране. Этот фактор необходимо активно использовать в целях развития туристической отрасли Беларуси.

Ресурсов для развития внутреннего туризма в стране достаточно [1]. Основной туристический бренд Беларуси – это агроусадьбы. В 2016 г. и 2018 г., согласно российскому журналу National Geographic Traveler, Беларусь признавалась лучшей страной для агротуризма среди других участников конкурса таких, как Италия, Бразилия, Китай и США. В период карантина агротуризм в Беларуси приобрёл ещё большую популярность.

Перспективы развития агротуризма также имеет Столинщина. Это сельскохозяйственный район с уникальными ландшафтами, многообразием редких видов флоры и фауны и этнографическими и фольклорными особенностями [2]. В районе есть объекты историко-культурного наследия республиканского и регионального значения, а также нематериальное наследие категорий А и Б.

Цель данного исследования – изучить агротуристический потенциал Столинского района, проанализировать текущее состояние инфраструктуры агротуризма и доказать, что развитие агротуризма на Столинщине – перспективное направление.

Содержание. Столинский район – самый крупный район Беларуси, который специализируется на производстве сельскохозяйственной продукции, поэтому агротуризм – перспективное и выгодное направление развития аграрного сектора экономики, ориентированное на экологически чистые товары и экологические услуги, способное внести достаточный вклад в бюджет района. Агротуризм способствует сохранению национальной идентичности района и развитию сельской местности: повышает занятость сельского населения, сокращает его миграцию в города, увеличивает продолжительность туристского сезона и является доступным видом отдыха по стоимости.

Открыть агроусадьбу может как физическое лицо, так и сельскохозяйственная организация [3].

В период с 2002 г. по 2023 г. развитие агротуризма стимулировали общественные организации «Отдых в деревне» и «Агро- и экотуризм».

Большинство субъектов агротуризма в районе располагаются вблизи природных объектов таких, как заказник республиканского значения «Средняя Припять и Ольманские болота» (агроусадьбы «У реки Льва», «Ольшаны»), реки Припять (агроусадьба «С.О.М»). Некоторые усадьбы расположены в деревнях (агроусадьба «Вилла Льва» в д. Кошара) или за городом (агроусадьба «Хутор Столинский») [4].

На современном этапе данное направление туристической деятельности требует совершенствования. В Столинском районе действует небольшое количество агроусадоб, организованных на базе малого семейного гостиничного хозяйства. Предлагаемые услуги однообразны, а туристические ресурсы не используются на достаточном уровне. Отсутствует продвижение туристического продукта в сети Интернет и СМИ, что препятствует созданию положительного имиджа туристического продукта.

Для решения существующих проблем и развития агротуризма в Столинском районе необходимо принять эффективные меры:

1. наладить партнёрство между владельцами усадеб;
2. взаимодействовать с турфирмами;
3. разнообразить услуги и повышать уровень их оказания;
4. организовать досуг с использованием природного и историко-культурного потенциала района;
5. создать единый центр бронирования.

Среди приоритетных направлений развития агротуризма в Столинском районе могут быть предложены следующие:

1. Повышение комфортности уже действующих и создание новых, хорошо благоустроенных агроусадоб;

2. Развитие агротуризма в окрестностях заповедных мест: ландшафтных заказников «Ольманские болота» и «Средняя Припять», водно-болотного заказника «Морочно»;

3. Развитие сельского туризма вдоль автомобильных дорог регионального и республиканского значения.

Заключение. Анализ показал, что Столинский район имеет предпосылки и ресурсы для развития агротуризма: природные, культурно-исторические и этнографические. Агротуризм в Столинском районе на современном этапе не исключает наличия проблем, так как не реализуется весь туристический потенциал и не развивается туристическая инфраструктура.

Список использованных источников

1. Сельский туризм Беларуси: современное состояние и перспективы развития/ Я.И. Аношко [и др.]. – Минск: «Четыре четверти», 2011. – 220 с.
2. Направление и перспективы развития агроэкотуризма в припятском Полесье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/749531/turizm/napravlenie_perspektivy_razvitiya_agroekoturizma_pripyatskom_polese – Дата доступа: 22.10.2023
3. Открытие агроусадьбы в Беларуси в 2022 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://finbelarus.com/agrousadba-v-belarusi/> – Дата доступа: 22.10.2023
4. Учреждение «Столинский РФСК» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.stolirfsk.brest.by/dobro-pozhalovat-na-stolinshchinu/agrousadby-2> – Дата доступа: 24.10.2023.

СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ КАК ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ: ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ

Скемиш А.Ю., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Артёменко С.В.**, канд. геогр. наук, доцент

Введение. Семейные путешествия стали популярным туристическим продуктом, который предлагает уникальный опыт для всей семьи. Вместе с тем, создание и продвижение таких путешествий имеет свои особенности, которые необходимо учитывать для успешного бизнеса в этой сфере.

Содержание. Одной из главных особенностей создания семейных путешествий является выбор подходящих мест назначения. Семьи с детьми обычно предпочитают поездки в туристические центры с развитой инфраструктурой для детей, такие как аквапарки, зоопарки, аттракционы и т. д. Важно также учесть возможность проживания в комфортных условиях, наличие детских меню в ресторанах и доступность медицинской помощи [1].

Еще одной важной составляющей семейных путешествий является разнообразие предлагаемых активностей. Родители часто ищут возможности для

образовательного отдыха, таких как посещение музеев, исторических достопримечательностей или участие в мастер-классах. Для детей важно предоставить развлекательные программы, включающие игры, спортивные мероприятия и другие развивающие занятия.

Создание и продвижение семейных путешествий также требует учета возрастных особенностей детей. Например, для семей с младенцами необходимо предусмотреть услуги бэби-ситтера, наличие детских кроваток и стульев для кормления. Для семей с подростками важно предложить активности, которые будут интересны именно им, такие как экстремальные виды спорта или экскурсии на велосипеде.

Продвижение семейных путешествий может осуществляться через различные каналы коммуникации. Социальные сети являются отличным инструментом для привлечения внимания семейной аудитории. Создание страниц и групп в социальных сетях, регулярное публикование фотографий и видео счастливых семейных моментов помогут привлечь новых клиентов и удержать уже имеющихся.

Кроме того, семейные путешествия могут быть продвинуты через сотрудничество с другими брендами, предлагающими товары и услуги для семей. Например, гостиницы могут сотрудничать с производителями детской одежды и игрушек, чтобы предложить специальные предложения для своих клиентов.

Заключение. Семейные путешествия являются популярным туристическим продуктом, который требует особого подхода к созданию и продвижению. Выбор подходящих мест назначения, разнообразие активностей, учет возрастных особенностей детей и использование различных каналов коммуникации помогут успешно предложить семейным клиентам незабываемый опыт путешествия.

Список использованных источников

1. Семейный туризм, особенности, организация и география семейного туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://travelluxtour.info/vidy-turizma/semeinyi-turizm>. Дата доступа: 26.10.2023.

МЕДИЦИНСКИЙ ТУРИЗМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Хоха М.Н. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ им. А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Сидорович А.А., канд. геогр. наук, доцент**

Введение. Актуальность данного исследования заключается в том, что медицинский туризм – это вид туризма, который становится все более популярным, а сфера здравоохранения является одной из наиболее быстрорастущих и перспективных в мировой экономике.

Цель исследования – выявить ключевые особенности и перспективы медицинского туризма в Беларуси.

Содержание. В настоящее время в Республике Беларусь наблюдается рост спроса на медицинский туризм среди иностранных граждан, что делает этот вид туризма все более актуальным и перспективным. Благодаря активному развитию медицинских технологий, увеличению платежеспособности населения и популярности платных медицинских услуг, данная отрасль становится все более востребованной. С начала 2000-х гг. в медицинский сектор активно инвестируются средства, направленные на реконструкцию медицинских учреждений, оснащение их современным высокотехнологичным оборудованием и внедрение новейших методов лечения и оздоровления.

Согласно отчету Министерства здравоохранения, в 2018 г. экспорт медицинских услуг составил 43,1 млн долларов, а в 2019 г. этот показатель увеличился до 46,5 млн долларов. В начале пандемии из-за введенных карантинных ограничений оказание плановой медицинской помощи снизилось, однако уже в 2021 году экспорт вырос на 23,1% и составил 41,1 млн долларов.

Кроме того, в 2022 г. услугами белорусской медицины воспользовались граждане 148 стран. В топ-6 стран, которые наиболее часто обращаются за медицинской помощью в Беларуси, входят Российская Федерация, Казахстан, Латвия, Китай, Израиль и Азербайджан.

Наибольшим спросом у иностранных пациентов пользуются кардиологические и кардиохирургические услуги, лечение онкологических заболеваний, трансплантология, офтальмология и стоматология [1].

Основным преимуществом Беларуси перед другими дестинациями медицинского туризма является доступная цена. Стоимость медицинских услуг в стране в среднем в 2–5 раз ниже, чем в других государствах [2].

Благодаря сочетанию высокой квалификации белорусских врачей и современного оборудования медицинские услуги в Беларуси отличаются высоким качеством, что привлекает иностранных пациентов. В стране сохраняется сильная медицинская школа, а система подготовки медиков развита с советских времен. Доказательством высокого профессионализма белорусских медиков является то, что клиники в Западной Европе активно привлекают отечественных специалистов.

Важным фактором являются природно-климатические условия, которые включают выгодное географическое расположение и благоприятный климат, не требующий акклиматизации. Благодаря удачному местоположению в центре Европы на пересечении транспортных маршрутов Беларусь имеет хорошее транспортное сообщение и доступность. Из любой точки Европы можно добраться в Беларусь всего за несколько часов, что часто становится решающим фактором при выборе медицинского направления.

Другим важным фактором привлечения туристов является наличие безвизового режима для граждан более чем 80 государств на срок до 30 дней. Так как большинство медицинских процедур не требуют длительного пребывания и обычно не превышают 30 дней, данный фактор играет значительную роль в

выборе места для лечения. Кроме того, 30-дневный срок позволяет сочетать медицинские процедуры с отдыхом и другими видами туризма.

Заключение. Таким образом, медицинский туризм является одним из наиболее перспективных направлений развития экономики Беларуси. Страна имеет все необходимые ресурсы для привлечения иностранных пациентов: высококвалифицированных специалистов, передовые технологии и доступные цены.

Список использованных источников

1. Бизнес-аналитика и документация. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ilex.by/business/>. – Дата доступа: 08.11.2023.
2. Герасименко, М. А. Роль экспорта медицинских услуг в повышении конкурентоспособности белорусской экономики: учеб.-метод. пособие / М. А. Герасименко, О. А. Кульпанович, Т. В. Калинина. – Минск: БелМАПО, 2017. – 131 с

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИВАЮЩИХСЯ СТРАНАХ АЗИИ XX – НАЧАЛА XXI ВЕКА

Цибульский Е. А. 2 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А. С. Пушкина)

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

Введение. Конец XX и начало XXI веков стали важным периодом в истории Азии, когда многие страны региона прошли через существенные изменения. Данные изменения повлияли на экономику, политику, культуру и общественную жизнь Азии, в том числе и спорт.

Содержание. Началом появления современного спорта в Азии принято считать дату 13 февраля 1949 г., когда была учреждена Федерация азиатских игр. Собравшись в Дели, страны-учредительницы (Бирма, Индия, Афганистан, Пакистан и Филиппины) приняли конституцию данного объединения.

В своем временном развитии Азия претерпела значительное количество кризисов. Примером из проявлений наследия колониализма стало кризисное положение развивающихся стран XX в. данного региона. Не имелось государственных стадионов, бассейнов и многих других, базовых спортивных объектов. К тому же, значительное количество Азиатского населения проживало в сельской местности. На Востоке одним из важнейших ценностных ориентиров выступает консерватизм [1]. Именно консерватизм обуславливает стремление к сохранению традиций и, соответственно, тенденции традиционных видов спорта. Таким образом, в отмеченном временном промежутке перед руководством государств Азии стояла непростая миссия развития спорта в своем регионе в совокупности с сохранением культурного ядра и традиций в условиях современной межкультурной коммуникации.

Физическая культура и спорт были внедрены в школах и университетах Азии как обязательный предмет. При этом странам Азии пришлось столкнуться с проблемой имеющихся спортивных кадров: ощущалась острая нехватка тренеров и опытных преподавателей физической культуры. Сейчас эта проблема полностью решена. С 1950 по 1970 г. в странах Азии открылось более 150 институтов физической культуры или специализированных физкультурных комитетов. За 20 лет они выпустили свыше 80 тысяч дипломированных специалистов по 47 видам спорта.

С 1950 по 1970 г. на спорт в Азии было потрачено в общей сложности более 15 миллиардов долларов, было построено в значительной степени в районе 400 спортивных сооружений общей вместимостью до 120 миллионов человек.

Привлечение жителей села к спорту – также общая характеристика физкультурного движения азиатских государств. В ряде стран: Индии, Пакистане, Бирме и др. странах проводятся физкультурные праздники, спартакиады среди сельских жителей.

С момента создания Федерации азиатских игр прогресс в азиатском спорте стал значительно очевиден. Устав федерации создавался с учетом положений Олимпийской хартии. Азиатские игры должны способствовать развитию у молодежи Азии тех моральных и физических качеств, которые прививаются в честных соревнованиях любительского спорта, помогать воспитанию у нее уважения и доброжелательности по отношению к представителям иных стран, а также повышению результативности азиатских спортсменов.

I Азиатские игры, состоявшиеся в Дели в марте 1951 г., не принесли значительных результатов. Но уже на следующих играх, которые состоялись через 4 года, были представлены некоторые успехи спортсменов Азии и даже побит мировой рекорд. К настоящему времени состоялось девятнадцать азиатских игр.

Заключение. Несмотря на значительный результат, достигнутый в последние десятилетия азиатскими спортсменами, спорт в Азии все еще сталкивается с рядом проблем. Главные из которых: нехватка средств, недостаточное количество спортивных сооружений и квалифицированных спортивных кадров в развивающихся странах. Большой ущерб массовому любительскому спорту в Азии наносит профессионализм. По-прежнему часть азиатского населения не имеет возможности заниматься спортом: во многих случаях занятия в спортивных секциях платные. Тем не менее, у спорта в Азии есть хорошие перспективы. Об этом говорят высокие результаты азиатских спортсменов, а также и то, что Азиатские страны научились на высоком уровне проводить международные соревнования самых крупных масштабов.

Список использованных источников

1. Чубарова, Д. С. Финансирование расходов на физкультуру и спорт в Республике Беларусь / Д. С. Чубарова, Е. П. Лейко // Менеджмент и маркетинг: опыт и проблемы : сборник научных трудов / Белорусский государственный

экономический университет; [под общей редакцией В. С. Голика]. – Минск: А. Н. Вараксин, 2021. – С. 330-333.

2. Гьюлик, С. Л. Восток и Запад: изучение физических и культурных характеристик / С. Л. Гьюлик // . – Токио, 1962.

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКАНСКИХ ЗАКАЗНИКАХ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

Челей Д.Д., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Мороз В.А., старший преподаватель**

Введение. Брестская область известна своими уникальными особо охраняемыми природными территориями (национальным парком, биосферным резерватом, заказниками). Эти территории играют важную роль в сохранении биоразнообразия и экологической устойчивости региона. Большая площадь среди ООПТ Брестской области приходится на республиканские и местные заказники. На базе ряда Республиканских заказников действуют Государственные природоохранные учреждения, имеющие свои органы управления. Помимо своей основной функции, такие заказники становятся площадками для инновационной деятельности.

Содержание. Одной из форм инноваций в заказниках является разработка новых методов и технологий для мониторинга и изучения природы. Например, использование беспилотных летательных аппаратов (дронов) позволяет получать детальные данные о состоянии растительного и животного мира заказника. Это помогает ученым и экологам более точно определить влияние человеческой деятельности на экосистему и принять необходимые меры по ее сохранению.

Также в заказниках проводятся научные исследования, направленные на разработку новых методов охраны природы. Например, с помощью современных геоинформационных систем и спутниковых технологий можно определить оптимальные места для создания новых заказников или расширения существующих. Это позволяет увеличить площадь охраняемых территорий и сохранить уникальные природные объекты.

Важным направлением инновационной деятельности в заказниках является разработка экологически чистых технологий и решений. Например, использование альтернативных источников энергии, таких как солнечные батареи или ветрогенераторы, позволяет снизить негативное воздействие на окружающую среду. Также в заказниках активно внедряются системы управления отходами и водоочистки, которые помогают минимизировать загрязнение природы.

Инновационная деятельность в заказниках Брестской области не только способствует сохранению природы, но и создает новые возможности для

развития туризма и экологического образования. Например, разработка интерактивных маршрутов и мобильных приложений позволяет посетителям заказников получить более полную информацию о местных экосистемах и природных объектах. Туристы могут получить доступ к интересным фактам, картам, аудиогидам и другим интерактивным материалам, что делает посещение заказника более увлекательным и познавательным.

Также внедрение инновационных направлений включает использование новых технологий для организации экскурсий и прогулок по заказникам. Например, использование виртуальной реальности позволяет посетителям увидеть и погрузиться в уникальные экосистемы, которые обычно недоступны для посещения. Это позволяет людям более глубоко понять важность сохранения природы.

Еще одним инновационным направлением является разработка экотуристических программ и активных форм отдыха в заказниках. Например, проведение экологических квестов, велосипедных и пеших прогулок, каякинга и других видов активного отдыха позволяет посетителям не только насладиться красотой природы, но и узнать больше о ее уникальных особенностях и значимости для экосистемы.

Данные инновационные направления позволяют привлечь больше посетителей, повысить их осведомленность о значимости сохранения природы и стимулировать развитие местной экономики.

Заключение. Таким образом, инновационная деятельность в заказниках Брестской области играет важную роль в сохранении природы и развитии региона. Она способствует более эффективному мониторингу и изучению экосистем, разработке новых методов охраны природы и использованию экологически чистых технологий. Кроме того, инновации создают новые возможности для развития туризма и экологического образования.

Список использованных источников

1. Брестский областной центр туризма и краеведения детей и молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bresttur.by/>. – Дата доступа: 01.11.2023
2. Электронная библиотека БГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/270982/1/Olunina.pdf> – Дата доступа: 25.10.2023
3. Особо охраняемые природные территории Республики Беларусь [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.minpriroda.gov.by/>. – Дата доступа: 27.10.2023

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПЫ «ДОРОГА ЖИЗНИ»

Швайко А.В. 3 курс, факультет естествознания
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Силюк Т.С.**, канд. экон. наук, доцент

Введение. В настоящее время все актуальнее становится экотуризм. Особенно он популярен среди городских жителей, которые в большей мере подвержены воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (загрязнению городской атмосферы, шумовому воздействию и пр.). Для единения с природой, преодоления стресса, изучения природных достопримечательностей предназначены экологические тропы.

Экологическая тропа – обустроенный, чаще пешеходный или велосипедный маршрут, охватывающий различные биоценозы, ландшафты и места, представляющие культурно-историческую ценность, на котором туристы получают информацию об окружающем мире.

Содержание. В окрестностях г. Бреста действует экотропа «Дорога жизни», которая проходит вдоль р. Мухавец от Берестейского шоссе до Краснознаменной улицы. На протяжении 5 км экомаршрута установлено около 30 информационных стендов, которые помогают туристу проникнуть в различные экологические проблемы (изменение климата, загрязнение водных ресурсов, исчезновение биологического разнообразия), изучить многообразие животного и растительного мира территории, узнать экологические советы [1].

На экотропе организовано несколько стоянок:

1) «река Мухавец». Мухавец входит в число самых загрязненных рек Беларуси. По течению реки находятся крупные промышленные города (Кобрин, Жабинка, Брест), сельскохозяйственные и промышленные объекты (КУП «Брестское ДЭП», «Белоруснефть», «Брестоблнефтепродукт»), которые являются основными источниками поступления в реку и ее притоки загрязняющих веществ. Антропогенное влияние на реку неоспоримо, что может привести к трансформации прибрежной растительности и животного мира реки;

2) «озера Большие и Малые сои». Сои имеют водоохранную зону, примыкающую к озеру. Местная исполнительная власть определила ширину прибрежной полосы водоохранной зоны с учетом застроек, систем инженерных коммуникаций, благоустройства и утвержденной градостроительной документации. На данной стоянке можно увидеть разных животных и рыб (каarp обыкновенный, амур, толстолобик, щука, карась, большой кулик, фазан бобр).

3) «Заливной луг». Это речные долины, которые ежегодно заливаются при половодье и являются богатым источником качественного разнотравья для сена. Особенно урожайными считаются пойменные луга, а трава, скошенная на них, – самой питательной для животных. Животный мир заливных лугов богат. Здесь обитают серая цапля, аист белый, кобылка сибирская, шмель дупловый, озерная лягушка, крапивница, лимонница, коконопряд травяной и др. На заливном лугу экологической тропы «Дорога жизни» можно встретить большого грицука, который занесен в Красную книгу Республики Беларусь. Это редкий вид куликов, имеющий III категорию охраны в Красной книге. Их общее количество в стране насчитывает 6–8,5 тыс. гнездящихся пар (около 5% всей европейской популяции вида). От времени затопления зависит травяной состав, наполняющий пойменный луг. На таких лугах произрастают пырей ползучий, чина болотная, манник обыкновенный, канареечник тростниковидный, овсяница луговая,

овсяница тростниковая, клевер ползучий, клевер розовый (гибридный), полевика гигантская, донник белый и др.;

4) «Смешанный лес». Это территория природы, на которой произрастают лиственные и хвойные деревья. Лесной массив, где вырастают разные по своей классификации деревья, наиболее устойчив к влияниям окружающей среды, содержит узорчатое построение и богатую растительную и животную среду (сосна обыкновенная, дуб черешчатый, береза повислая, ива размаринolistная, тополь дрожащий, черника обыкновенная, земляника лесная, рябина обыкновенная, робиния псевдоакация, клен остролистный, бузина черная, вяз шершавый, граб обыкновенный, липа сердцелистная, ясень обыкновенный);

5) «Прибрежные заросли». Растения прибрежной зоны способны произрастать при небольшом погружении в воду или на сыром, временно затопляемом берегу. На прибрежной влажной почве растут кустарники, травянистые растения, формирующие растительный фон водоемов (камыш озерный, рогоз широколистный, кубышка желтая, камыш прибрежный, тростник обыкновенный, аир болотный, ряска малая, осока береговая, кувшинка белая, мята водная) [2];

6) «Обитатели водоема». На реке Мухавец и ее берегах можно встретить разнообразный животный мир: от насекомых до млекопитающих. На данной стоянке обитают следующие виды водных и прибрежных животных: серая цапля, хохлатая чернеть, лещ, зимородок обыкновенный, бобр речной, карась серебряный, водяной скорпион, озерная чайка, кряква, красотка блестящая и др.

Заключение. Таким образом, экотропа «Дорога жизни» обладает не только рекреационным, но и познавательным потенциалом, поскольку позволяет туристам получить новые знания про экологические проблемы, флору и фауну территории. Тропа предполагает пешее и велосипедное путешествие, самостоятельное или с экскурсоводом. Для гостей города тропа является местом познания города с другого ракурса, поскольку достопримечательности есть не только в городской среде, но и в природной (флора и фауна г. Бреста).

Список используемых источников:

1. Экотропа «Дорога жизни» на южном берегу р. Мухавец [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tvorenie.by/initiatives/ekotropa-doroga-zhizni-na-yuzhnom-beregu-reki-muhavets-v-breste>. – Дата доступа: 14.10.2023.
2. Экотропа в Бресте «Дорога жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://youtu.be/GTfKWdDoxPw?si=_GHSLKhl3fSTxnJH. – Дата доступа: 14.10.2023.

РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

Шевчик М.Н. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент**

Введение. В Беларуси в последние годы идет становление туризма для людей с ограниченными возможностями. На данный момент, в целевую группу инклюзивного туризма входят также пожилые люди, беременные женщины, матери и люди с избыточным весом. По данным Минтруда и соцзащиты Республики Беларусь, в стране проживает около 550 тыс. человек с инвалидностью, что составляет почти 6% населения. В целом потенциальный спрос на инклюзивный туризм в Беларуси составляет около 26% населения [1].

Содержание. При обсуждении инклюзивного туризма основной проблемой выделяют корректировку стандартов туристических услуг и определении туристических маршрутов для людей с особыми потребностями. Государственная программа «Беларусь гостеприимная» поднимает эти проблемы (программа действует с 2021 по 2025 год).

Однако сегодня люди с ограниченными возможностями могут столкнуться с трудностями в регионах страны. Во многих туристических местах нет условий для таких туристов, недостаточно специалистов, обладающих навыками работы с подобными путешественниками. В нашей стране более 100 турфирм предлагают туристические пакеты для инклюзивных туристов. Практически во всех гостиницах Беларуси есть специально оборудованные места для размещения инвалидов-колясочников.

Кроме того, существует множество пешеходных маршрутов для инклюзивных путешественников. В такие маршруты включены известные мемориалы, церкви, замки, художественные галереи, природные территории. БелАЗ разработал производственные туры для инвалидов-колясочников и людей с нарушениями зрения. Хорошим примером служит Экологическая тропа «Белокорец», которая была открыта Воложинском районе в 2018 г. на территории Налибокской пуци. В нем есть интерактивные стенды, тактильные карты и специальные щиты для людей с нарушениями зрения. Экологическая тропа также оборудована скамейками и информационными стендами. Кроме того, вся информация копируется в шрифт Брайля. В коридоре таких интерактивных стендов размещено 9,6 тактильных карточек для незрячих посетителей.

Также, к примеру, в Воложине в 2020 г. был открыт Туристско-информационно-рекреационный центр на базе Районного ТЦСОН. Он был основан в рамках международного проекта «Воложин без барьеров: укрепление предоставления социальных и развлекательных услуг людям с ограниченными возможностями». Инфраструктура центра дает возможность полноценно работать с инклюзивными туристами.

Количество общественных учреждений для людей с ограниченными возможностями (музеи, театры, банки и торговые центры) постоянно растет. В настоящее время около 100 музеев Беларуси полностью оснащены доступными защитными элементами, и почти все они предоставляют инвалидам бесплатный доступ к экспозиции и мероприятиям. Например, в Минске были реализованы инклюзивные арт-проекты. Например, в 2015 г. Национальный художественный музей Беларуси и творческая группа «Мивия» начали работу

над проектом «Искусство под рукой», который позволяет слепым людям прикоснуться к тактильным интерпретациям произведений знаменитых белорусских художников. В 2021 г. музей и проект BelonicaArt представили 8 работ которые были написаны незрячими художниками.

Национальный аэропорт «Минск» располагает специальным оборудованием для посадки в самолет в инвалидных колясках. В здании также есть дистанционно управляемый голосовой информатор. На Минском вокзале создана без барьерная среда для людей с ограниченными возможностями. Пользователи инвалидных колясок имеют беспрепятственный доступ ко всему на Центральном автовокзале Минска, также там передается визуальная информация для пассажиров с нарушениями слуха. Были построены новые станции метро, адаптированные к потребностям людей с ограниченными возможностями. Старые станции в значительной степени модернизированы кабельным оборудованием.

Заключение. Наша страна находится на ранней стадии развития инклюзивного туризма. В настоящее время Беларусь не отличается очень высокой доступностью туристической инфраструктуры для людей с особыми потребностями. К сожалению, в настоящее время довольно сложно найти информацию об инклюзивном туризме и доступных туристических инструментах и услугах в основных туристических направлениях Беларуси. Например, на официальном портале Belarus.travel информации о доступности туризма для людей с особыми потребностями нет. На таких сайтах, как vetliva.by., holiday.by, предоставляют только краткую информацию о наличии определенных услуг, чего недостаточно при планировании поездки для этой категории туристов. Тем не менее, данное направление является перспективным, поэтому требует дальнейшего изучения.

Список использованных источников:

1. Как развивается инклюзивный туризм в Беларуси? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.tvr.by/news/obshchestvo/kak_razvivaetsa_inklyuzivnyy_turizm_v_belarusi/. – Дата доступа: 04.11.2023.
2. Инклюзивный туризм. Что предлагают в Беларуси для особенных гостей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news.myseldon.com/ru/news/index/277044064>. – Дата доступа: 03.11.2023.

РОЛЬ БРЕНДА В ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА

Юнчик В. А., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С. Пушкина)

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

Современные тенденции обострения конкурентной борьбы между предприятиями гостиничной сферы вынуждают владельцев бизнеса искать методы и пути формирования преимуществ, позволяющих более ярко

выражаться на рынке гостиничных услуг. Чаще всего для того, чтобы обзавестись теми самыми преимуществами фирмы используют брендинг, под которым следует понимать планомерный и долгосрочный процесс формирования положительного образа компании, который позволяет увеличивать продажи, сформировать долгосрочные отношения с потребителями, сделать их максимально лояльными и заинтересованными.

В сегодняшних реалиях гостинице недостаточно лишь хорошего качества услуг для того, чтобы выиграть в конкурентной борьбе. Необходимо создавать и развивать имидж предприятия, укреплять собственную торговую марку (бренд), быть клиентоориентированным в обслуживании потребителей. Бренд – эффективный инструмент для достижения долговременного конкурентного преимущества в продвижении гостиничных услуг на рынке. Брендинг отеля – это не просто выбор названия, слогана и логотипа. Это целая философия, отображающая ценности отеля, помогающая людям понять, кто вы есть и как вы себя преподнесите людям. Более того, бренд – это набор ассоциаций и образов как постоянных клиентов, так и потенциальных потребителей.

Сегодня почти все гостиничные бренды имеют родственную структуру, ведь все они, по сути, предоставляют базовый набор гостиничных услуг: место для ночлега, организация питания, безопасность гостей и т. п. Однако отличие одного бренда от другого обычно составляют дополнительные услуги, направленные, как правило, на удовлетворение специфических потребностей конкретных клиентских групп. Дополнительные услуги в индустрии гостеприимства – это не только удовлетворение конкретных потребностей потребителей, но и возможность превысить их ожидания: искушенные потребители обычно высоко ценят широкий ассортимент и качество дополнительных услуг, что соответственно повышает ценность гостиничного предприятия в их глазах, даже если эти дополнительные услуги не нужны были гостями. К примеру, широкий круг туристов желает путешествовать со своими домашними питомцами, что значительно затрудняет выбор средства размещения. В таком случае, «animal-friendly» отель заполучит лояльность и приверженность таких туристов, особенно при наличии в отеле различных услуг не только для людей, но и для животных (груминг, место для выгула, ветеринарная клиника, зоомагазин и т.п.).

Совокупность визуальных знаков, которые в идеальном случае несут смысловую нагрузку (символ, цвет, изображение, внешний вид сотрудников, интерьер, запах и т.п.) позволяют создать устойчивый образ отеля в сознании потребителей, помогают сделать так, чтобы этот образ остался в памяти гостей надолго. Хорошо запомнившийся образ отеля позволяет убедить покупателя в превосходстве данного гостиничного продукта, за который, в последующем, гость готов заплатить большую цену.

Основными функциями бренда в индустрии гостеприимства можно считать: дифференциацию – бренд дает представление об основных ценностях отеля, о его уникальности и выгодах; инструмент продвижения – бренд позволяет проводить яркие и запоминающиеся рекламные кампании; логотип,

цвет, слоган и т. п. повышают узнаваемость отеля; повышение лояльности – бренд влечет за собой комплекс рациональных и эмоциональных предпосылок для возвращения клиентов.

Таким образом, бренд – способ достижения долгосрочных взаимоотношений, основанных на доверии и уважении, с потребителями, т.е. с гостями отеля. Бренд – это лояльность клиентов. Благодаря лояльности покупателей обеспечивается хорошая загрузка отеля в любой сезон и, соответственно, стабильность прибыли. Бренд – это облегченный процесс освоения новых рынков за счет узнаваемости, а также упрощение борьбы с конкурентами. Грамотное управление брендом позволяет гостинице добиться эффективного ее развития.

Список использованных источников

1. Джанджугазова, Е. А. Маркетинг в индустрии гостеприимства / Е.А. Джанджагузова. – М.: Академия, 2005. – 224 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТУРИЗМЕ В РЕСПУБЛИКЕ

Янчук С.Н. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель - **Артёменко С.В.**, канд. геогр. наук, доцент

Введение. Туризм является одной из важных отраслей экономики нашей страны и использование инноваций в этой сфере помогает привлечь больше туристов и сделать их посещение более комфортным и удобным. Этого можно достичь, используя инновационные технологии.

Содержание. Одним из наиболее эффективных и доступных средств использования инновационных технологий в туризме является разработка и использование мобильных приложений. Такие приложения позволяют туристам получить информацию о достопримечательностях, маршрутах, магазинах и ресторанах в режиме реального времени. Они также предлагают удобную систему бронирования гостиниц и экскурсий. В Беларуси разработано несколько мобильных приложений, которые предоставляют всю необходимую информацию для туристов [1].

Использование виртуальной реальности в туризме открывает новые горизонты для туристической индустрии. Туристы могут путешествовать и посещать различные достопримечательности, не покидая своего дома. В Беларуси уже созданы виртуальные туры по национальным паркам, замкам и музеям, которые доступны для просмотра онлайн.

Дроны – это еще одно инновационное средство в туризме. Они позволяют туристам снять потрясающие фотографии и видеозаписи с высоты птичьего полета. В Беларуси дроны используются для съемки красивых пейзажей и

природных достопримечательностей, что позволяет привлекать больше туристов и показывать прекрасную природу нашей страны.

Использование интернета вещей (IoT) – системы, в которой устройства могут взаимодействовать друг с другом через сеть Интернет. В туризме IoT используется для улучшения сервиса и безопасности. Например, в гостиницах в Беларуси реализована система, которая позволяет гостям контролировать различные устройства в своих номерах (такие как освещение или кондиционер) с помощью смартфона [2].

Заключение. Использование инновационных технологий в туризме в Республике Беларусь играет важную роль в развитии этой отрасли. Мобильные приложения, виртуальная реальность, дроны и интернет вещей сделали туристическое путешествие более интерактивным и удобным для посетителей. Они помогают привлечь больше туристов и сохранить их память о посещении наших прекрасных достопримечательностей. Использование инновационных технологий открывает новые возможности для туризма в Беларуси и способствует экономическому развитию нашей страны.

Список использованных источников

1. Горбылева, З.М. Инновационная компонента в развитии международного туризма Республики Беларусь / З.М. Горбылева, И.А. Шамардина // Новая экономика. 2022. – № 2 (80). – С. 197–200.
2. Мартинкевич, К.В. Проблемы и перспективы использования виртуальных технологий в сфере туризма в условиях современности / К.В. Мартинкевич // 78-я научная конференция студентов и аспирантов Белорусского государственного университета. материалы конференции. В 3 ч. – Минск, 2021. – С. 610.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ OPEN-AIR ФЕСТИВАЛЯ В БЕЛАРУСИ

Яренко М.В. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма
(БрГУ имени А.С.Пушкина)

Научный руководитель – **Мороз В.А., старший преподаватель**

Введение. Open-air фестивали стали популярными событиями, привлекающими тысячи людей со всего мира. В Беларуси также проводятся множество таких мероприятий, которые предлагают уникальные возможности для развлечения и отдыха. Организация и проведение open-air фестиваля в Беларуси требует тщательной подготовки и координации множества аспектов.

Содержание. Первым шагом в организации фестиваля является выбор подходящего места. В Беларуси есть множество прекрасных природных локаций, которые могут быть идеальными для проведения open-air фестивалей. Например, национальные парки, озера или поля могут предложить уникальную обстановку и красивую природу для фестиваля.

Далее следует определить дату и продолжительность фестиваля. Учитывая погодные условия и предпочтения целевой аудитории, необходимо выбрать

время года, когда проведение фестиваля будет наиболее комфортным. Продолжительность фестиваля также должна быть хорошо продумана, чтобы участники имели достаточно времени для наслаждения музыкой и другими развлечениями.

После этого необходимо разработать программу фестиваля. Она может включать в себя выступления музыкальных групп, диджеев, танцевальные шоу, спортивные мероприятия и другие развлекательные активности. Важно учесть разнообразие музыкальных жанров и предпочтений аудитории, чтобы удовлетворить интересы всех участников.

Также необходимо заботиться о безопасности и комфорте участников. Это включает в себя обеспечение медицинской помощи, наличие пунктов питания и питья, туалетов, а также организацию парковки и транспортной инфраструктуры. Безопасность должна быть высшим приоритетом организаторов, поэтому следует предусмотреть необходимые меры предосторожности и сотрудничество с соответствующими службами.

Продвижение фестиваля является также важным аспектом его организации. Организаторам следует использовать различные каналы коммуникации, такие как социальные сети, СМИ и рекламные партнерства, чтобы привлечь внимание целевой аудитории и увеличить продажу билетов.

Наконец, финансовая сторона организации фестиваля требует особого внимания. Определение бюджета и поиск спонсоров являются важными шагами для обеспечения финансовой устойчивости мероприятия. Также следует учесть затраты на аренду оборудования, гонорары артистов и другие расходы.

Заключение. Организация и проведение open-air фестиваля в Беларуси требует тщательного планирования, координации и внимания к деталям. Однако, благодаря уникальной природе страны и потенциалу привлечения международных артистов, фестивали в Беларуси могут стать незабываемыми событиями для всех участников.

Список использованных источников

1. Фестивали Беларуси [Электронный ресурс] / Ассоциация Фестивалей Беларуси. – 2014. – Режим доступа: <http://festival.dvizhenie.by/>. – Дата доступа: 02.11.2023.
2. Снапковский, В.Е. Международное культурное сотрудничество Республики Беларусь (1991-2011 гг.) / В.Е. Снапковский, О.И. Лазоркина // Журнал международного права и международных отношений. – 2011. – №4. – С. 32-40.
3. Шадурский, В.Г. Внешняя культурная политика Беларуси: поиск оптимальной модели / В.Г. Шадурский // Материалы VIII Междунар. науч. конф., посвящ. 88-летию Белорус. Гос. Ун-та, Минск, 30 окт. 2009 г.; редкол.: В.Г. Шадурский [и др.]. – Мн.: БГУ, 2009. – С. 62-65.

РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР: УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Ясная А.С. 3 курс, Институт филологии
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Научный руководитель – Чаплыгина Е. В., старший преподаватель

Введение. Олимпийские виды спорта активно развиваются во всем мире. Пополнение списка олимпийских дисциплин дает возможность привлекать к участию в этом большом спортивном событии все большему количеству молодых людей. Однако этого нельзя сказать о Паралимпийских играх, так как в них ситуация противоположная.

Термин «паралимпийский» применительно к соревнованиям спортсменов-инвалидов стал официальным в 1988 г., когда был сформирован первый спортивный клуб для глухих, который расположился в столице Франции, Париже. Однако развитие всемирного спортивного движения людей с ограниченными возможностями здоровья началось после Второй мировой войны. В настоящее время Паралимпийские игры являются вторым по масштабу и значимости (после Олимпийских игр) мировым спортивным форумом. Они дают отличную возможность людям с ОВЗ проявить свою силу воли, улучшить физическое здоровье и развить в себе новые качества личности [1].

Цель работы: рассмотрение вопроса развития паралимпийских игр, усовершенствование организации и внедрение новых видов спорта.

Содержание. Виды спорта, входящие в состав паралимпийских игр, разработаны таким образом, чтобы участники с различными видами инвалидности могут соревноваться на равных условиях. Спортивные соревнования, включенные в паралимпиаду, адаптированы к особенностям всех групп инвалидности, учитывая их физические возможности и ограничения.

В паралимпийских видах спорта существует определенная классификация, согласно которой участники делятся на группы в зависимости от их инвалидности и некоторых других факторов, таких как возраст, пол (как и в Олимпийских играх). Это позволяет дать всем участникам одинаковые возможности и условия и обеспечить справедливость в соревнованиях.

Паралимпийские виды спорта, так же как и Олимпийские, подразделяются на зимние и летние. Зимние игры 2022 года, которые проходили в КНР, включали в себя 6 дисциплин в двух категориях: виды спорта на снегу и виды спорта на льду. Так, спортсмены соревновались в горнолыжном спорте, беговых лыжах, биатлоне, сноуборде, хоккее на санях и кёрлинге на колясках. Следующие Паралимпийские игры предполагаются в 2024 году на родине спорта для людей с нарушением слуха, в Париже. Эти соревнования будут включать в себя уже летние виды спорта. В связи этим, вывод о прошлых Паралимпийских играх возможно сделать на основе данных на 2014 год. Тогда спортсмены сражались за победу в легкой атлетике, плавании, гребле, стрельбе, теннисе, бадминтоне, велоспорте, конном спорте и многих других. Каждый вид спорта имел и имеет свои правила и требования к участникам.

Однако сегодня можно с уверенностью говорить о том, что многие виды спорта для Паралимпийских игр становятся неактуальными и удаляются из перечня дисциплин. Так, в 2014 году зимние игры включали в себя еще и бобслей и следж-хоккей. Следовательно, на основе анализа включенных в Паралимпиаду дисциплин в 2014 и 2022 году, можно сделать вывод о тенденции исчезновения из списка видов спорта для спортсменов с ОВЗ.

Это забирает возможности у спортсменов-профессионалов в этой области спорта демонстрировать свои навыки, силу, ловкость и характер.

Тем не менее, есть такие виды спорта, которые признаны в более чем ста странах мира больше, чем просто соревнованием или «игрой». Речь идет о шахматах, древнейшей игре, берущей начало в Индии V века. Со временем Международный Олимпийский Комитет официально признал шахматы видом спорта, а в 1999 году Международную шахматную федерацию (ФИДЕ) как Международную Спортивную Федерацию. В 2018 году на Зимней олимпиаде в Сочи шахматы впервые появились в списке дисциплин, по которым будут проводиться соревнования. Это стало большим прорывом для мира спорта, а в частности для шахматного спорта. [3] Тем не менее, на данный момент состязания в этой дисциплине доступно только спортсменам без ограничений, возможность участия в ней людям с ОВЗ пока ограничена.

Заключение. Несомненно, мир спорта в настоящее время активно развивается. Говоря об Олимпийских играх, стоит отметить, что новые дисциплины, например, шахматы, добавляются к перечню олимпийских видов спорта, что дает возможность привлекать еще больше спортсменов к участию в играх и демонстрации их навыков в новых сферах. К сожалению, этого нельзя сказать о Паралимпийских играх, так как с каждым годом видов спорта, участвующих в спортивном форуме становится все меньше, и это забирает у людей с ОВЗ возможности «показать себя», свои знания и умения.

Список использованных источников

1. Брюхова, К.Е. Современный паралимпийский спорт: перспективы его развития. / К.Е.Брюхова // М. : Физическое воспитание и образование, – Челябинск, 2022. – С.13-15.
2. Чаплыгина, Е.В. Музыкальное сопровождение на занятиях по адаптивной физической культуре и его влияние на организм студента с ограниченными возможностями / Е.В. Чаплыгина, Т.Я. Магун, Д.В. Вайдер // Проблемы художественно-эстетического образования и воспитания в контексте социокультурных вызовов: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк, 2023. - С. 107-110.
3. Шевцова, А.Е. Шахматы как особый вид спорта. / А.Е. Шевцова, Д.А. Быстрова, О.А. Сафонова // М. : Международный научный журнал «Инновационная наука», 2017. – С. 190.

EXPLORING THE INTERPLAY BETWEEN CUSTOMS AND TRADITIONS WITHIN THE LINGUISTIC LANDSCAPE: A COMPREHENSIVE ANALYSIS IN THE REALM OF LANGUAGE TOURISM

Andrenko K.V., 4th year, Faculty of Foreign Languages
(BrSU named after A.S. Pushkin)

Scientific supervisor – **Kozlova N.I.**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Introduction. Linguistic tourism is a type of tourism in which learning a foreign language becomes a tourist goal. It allows travellers to learn languages and immerse themselves in the culture of the country where this language is the official language [1]. Linguistic tourism is aimed at the development of intercultural (communicative) competence, through the acquisition of language and culture by participating in intercultural communication with speakers of the respective languages and immersion in the authentic daily life of these societies.

At the moment, linguistic tourism in the Republic of Belarus is developing. The Belarusian language and Belarusian culture have unique and outstanding characteristics that attract people all over the world. Belarusian customs and traditions are especially loved by those who study our language. Active study and involvement of tourists in practices and rituals passed down from generation to generation become important in the context of realisation of linguistic tourism in the Republic of Belarus.

Contents. Folklore elements, including traditional songs, poems, and rituals, can provide international tourists with a unique language immersion experience. It is possible to create course programmes (we suggest a fragment of a lesson, by analogy with which one can create Belarusian language classes with further points [2]) that include the study of traditional Belarusian songs and dances, which creates linguistic authenticity and immerses students in the local culture and language. As part of language courses, it makes sense to attend various folk-art festivals. For example, from 19 to 24 September 2023, the «IV International Festival of Arts of Belarusians of the World» was held in Minsk and regions of the Republic of Belarus [3].

At the same time, folklore can serve as a basis for the development of thematic language courses and excursions. For example, students can study Belarusian folk tales and legends in the context of language lessons. This creates a unique learning experience by stimulating interest in the language through traditional stories.

Language festivals are no less effective form of learning. Organising such festivals can attract the attention of students and tourists. For example, holding a festival dedicated to Belarusian language traditions with master-classes, lectures and cultural events can become a magnet for language enthusiasts. For example, until 2018, the BSU Faculty of Philology hosted language festivals. At the Sixth Language Festival, lectures were presented on 55 languages, including Belarusian. There were also lectures on linguistics and Belarusian studies, language practice classes and masterclasses. The festival was organised by the Philology Department of the Belarusian State University and was a part of the global series of language festivals [4].

At the same time, language classes can include visits to theatres. The Yanka Kupala National Academic Theatre and the Belarusian Drama Theatre offer performances in Belarusian. Here you can hear the literary Belarusian language, without Russisms and «trasyanka».

«Арт сядзіба», «ЦЭХ» and «Галерэя Ў» are linguistic and cultural oases in the structure of the city of Minsk, oriented towards the Belarusian language. These places host concerts, lectures, creative meetings, exhibitions and other events focusing exclusively on the Belarusian language and dedicated to Belarusian culture, art and creativity.

Conclusion. In the context of linguistic tourism, the folklore, customs and traditions of Belarus represent an important element that contributes to a deep understanding of the culture and lifestyle of the people of the region. This provides a unique opportunity for tourists to immerse themselves in the local culture and language through participation. As part of the development of educational programmes, it is possible to use the study of traditional Belarusian songs and dances (we have developed a fragment of a lesson), visiting various folk-art festivals, organising and participating in language festivals, visiting theatres where concerts, lectures, creative meetings, exhibitions and other events are regularly held. These activities contribute to the expansion of cultural and language exchange, as well as to the enrichment of language learning experience. Based on the above, the inclusion of the study of folklore, customs and traditions of Belarus in language tourism programmes contributes not only to the improvement of language skills, but also to a deep understanding of the culture and way of life of the Belarusian people.

List of References

1. Андренко, К. В. Лингвистический туризм в Республике Беларусь / К. В. Андренко, Н. И. Козлова // Менталитет славян и интеграционные процессы: история, современность, перспективы : сб. науч. тр. / М-во образования Респ. Беларусь [и др.] ; под общ. ред. В. В. Кириенко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. – С. 27-29.
2. Беларускія народныя песні і танцы. Фрагмент занятка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://telegra.ph/Belarusk%D1%96ya-narodnyya-pesn%D1%96-%D1%96-tancy-Fragment-zanyatka-11-13>. – Дата доступа: 13.11.2023.
2. В Минске проходит фестиваль искусств белорусов мира [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dzen.ru/video/watch/65100e3f7a6f4c6e15276312?utm_referrer=dzen.ru. – Дата доступа: 08.11.2023.
3. Шестой Фестиваль языков откроется 1 апреля на филологическом факультете БГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bsu.by/news/890263-d/>. – Дата доступа: 10.11.2023.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Андренко К.В., 4 курс, факультет иностранных языков (БрГТУ)

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

Введение. Туризм является важным сектором мировой экономики и приносит значительный доход государствам и регионам, стимулируя развитие транспортной, гостиничной, ресторанной, сувенирной и других отраслей. Сегодня большое количество людей проводят свой досуг путешествуя по разным уголкам мира. Причин для этого может быть много: отдых от работы и повседневной жизни, коммуникация с новыми людьми, образовательные цели, познание себя и своих близких, других культур и религий, осуществление мечты о путешествии в интересные места.

Образовательный туризм, представляет собой познавательные туры, которые совершаются с целью выполнения задач, определенных учебными программами и ориентированные на становление и развитие компетенций какого-либо образовательного уровня подготовки. Цели образовательных туров могут быть абсолютно разными, например, познание истории и культуры других народов, расширение кругозора, приобретение новых знаний, умений и навыков, стимуляция к обучению, изучение иностранного языка. Получение возможности изучения иностранных языков и практики их использования – осуществляется в рамках лингвистического туризма.

Содержание. Лингвистический туризм – это вид туризма, в котором изучение иностранного языка становится туристической целью. Он позволяет путешественникам учить языки и погружаться в культуру страны, где этот язык является официальным. Лингвистический туризм может включать в себя изучение языка на курсах, с помощью частных преподавателей, при помощи общения с местными жителями и при посещении местных достопримечательностей. Кроме того, он может быть разделен на несколько видов, таких как лингвистический туризм для изучения языка, лингвистический туризм для профессионального развития и лингвистический туризм для культурного погружения.

В настоящее время приобретает популярность лингвистический туризм в Республике Беларусь – это путешествие с целью изучения языка, истории и культуры нашей страны. Существует много возможностей для лингвистического туризма, таких как курсы белорусского языка, экскурсии по городам и деревням, где можно познакомиться с местной культурой и народными традициями, в процессе общения с местными жителями. В Минске есть множество школ и центров, которые предлагают курсы и онлайн-курсы белорусского языка для иностранцев. Некоторые из них предложены на сайте – Relax.by и Белорусским государственным экономическим университетом.

В Беларуси есть много достопримечательностей, которые могут заинтересовать любителей лингвистического туризма. К примеру, в Минске можно посетить Национальный музей истории и культуры Беларуси,

Государственный музей истории белорусской литературы. В Гродно можно посетить историко-археологический музей, областные краеведческие музеи в Бресте и Витебске, дворцово-парковый ансамбль Румянцевых и Паскевичей в Гомеле, Белорусскую этнографическую деревню 19 века в Могилеве [1].

В контексте лингвистического туризма, «предварительный этап» включает общение с носителями языка на онлайн-платформах, таких как Tandem, для улучшения языковых навыков и получения актуальной информации о стране. Tandem – это мобильное приложение для изучения языков, которое позволяет пользователям общаться и смотреть видео друг с другом. На апрель 2020 года в приложении было 160 вариантов языков, включая 12 жестовых языков.

В ходе исследования нами был проведён опрос на базе приложения для языкового обмена Tandem. Нами было опрошено 50 человек из разных стран, преимущественно – Китай, Швеция, Германия, Австрия, Южная Корея, Испания. Большая часть пользователей (54%) только в начале пути изучения белорусского языка. Многие (52%) никогда не были в Беларуси. Из них 77% планируют посетить Республику Беларусь. Практически все респонденты изъявили желание посетить город Минск. Наиболее популярными достопримечательностями названы: Мемориальный комплекс Брестская крепость-герой, Национальный парк Беловежская пуца, Лидский и замок Пусловских в Коссово, Национальный историко-культурный музей-заповедник «Несвиж», замковый комплекс «Мир», Мемориальный комплекс «Хатынь». Около 42% не посещавших Беларусь сообщили о своём желании посетить языковые курсы. Остальные предпочитают совершенствовать свою языковую компетентность путём общения с носителями языка.

Из тех, кто посещал Республику Беларусь (46%) только 22% посещали языковые курсы. В основном опрошенные искали носителей, которые соглашались провести экскурсию на белорусском языке, 39% обратились к услугам репетиторов, 35% брали экскурсии на иностранном языке, но просили экскурсовода проводить её на белорусском. Примечательным является тот факт, что 17% респондентов посетили некоторые деревни и села Беларуси, с целью более глубокого изучения культуры и языка.

Заключение. Лингвистический туризм одна из современных разновидностей туризма, когда во время путешествий туристы совмещают рекреацию с изучением иностранного языка. В настоящее время белорусский язык не является самым популярным для изучения среди иностранцев, однако в разных странах встречаются люди, которые не только изучают его, но и с удовольствием посещают Республику Беларусь с целью лингвистического туризма. Для данного вида туризма здесь организованы специальные языковые курсы для иностранцев и проводятся экскурсии по достопримечательностям нашей страны на иностранном языке.

Список использованных источников

1. Туристические достопримечательности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/tourism/dostoprimechatelnosti>. – Дата доступа: 21.11.2023.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

<p>EXPERIENCE IN ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION AND RECREATIONAL ACTIVITIES AT HAINAN VOCATIONAL COLLEGE OF FOREIGN LANGUAGES Huang Pinzhu, student 1 course (Hainan vocational college of foreign languages, Wenchang, China) Scientific supervisor – Duan Lianqi, physical education teacher</p>	2
<p>ОСОБЕННОСТИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА БРЕВНЕ Сабалдаш К.В., магистрант (Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия) Научный консультант – Ботова Л.Н., канд. биол. наук, доцент Научный руководитель – Вельдяев С.В., канд. пед. наук</p>	5
<p>ЦИФРОВОЙ РЕСУРС «ЧАТ-БОТ» КАК ИНСТРУМЕНТ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ Елисеева Т.А., аспирант 3 курс (Сургутский государственный педагогический университет, г.Сургутск, Россия) Научный руководитель – Синявский Н.И. доктор пед. наук, профессор</p>	7
<p>ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСИТ Гершкова Я. Г., 4 курс, Институт Спорта (Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия) Научный руководитель – Косулина В.В., старший преподаватель</p>	9
<p>PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE CONTEXT OF STUDENT PREPARATION FOR FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY Andrenko K.V., student 4 course, faculty of foreign languages (BrSU named after A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus) Scientific supervisor – Demchuk T.S., candidate of pedagogical sciences, associate professor</p>	11
<p><i>СЕКЦИЯ 1 ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</i></p>	
<p>АТИВНЫЙ ДОСУГ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ ФЭИС Билялова А.А., 2 курс, ФЭИС (БрГТУ) Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент</p>	13
<p>ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ Бородинчик М.В., 4 курса, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Северин А.В., канд. психол. наук, доцент</p>	15
<p>К ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Брикун Д.А., 2 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гаврилович А.А., старший преподаватель</p>	16

<p>ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РАЗВИВАЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</p> <p>Головей С.П., 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В.И., канд. пед. наук, доцент</p>	18
<p>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И УПРАВЛЕНИИ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ</p> <p>Гудименко В.Р., 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н., старший преподаватель</p>	20
<p>ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С КУРЕНИЕМ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПО МНЕНИЮ МОЛОДЕЖИ</p> <p>Дранникова М.С., Сидун Е.Ю., 1 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Роменко И.Г., старший преподаватель</p>	21
<p>АНАЛИЗ ВРЕМЕНИ ПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА</p> <p>Елец Е.Д., 1 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д.И., старший преподаватель</p>	23
<p>ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ</p> <p>Зарецкая А. Д., 3 курс, Олейник Д.В., 4 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Ларюшина С.Г., преподаватель</p>	24
<p>ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ</p> <p>Зиновенко А.Д., 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И., старший преподаватель</p>	26
<p>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ</p> <p>Игнатюк А.А., 4 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А., старший преподаватель</p>	28
<p>ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ОДНОМУ ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</p> <p>Игнатюк А.А., 4 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Шмолик С.П., старший преподаватель</p>	29
<p>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ</p> <p>Карасёв В.Е., 3 курс, экономический факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Бобич И.В., старший преподаватель</p>	30
<p>ВИТАМИНЫ И ИХ РОЛЬ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА</p> <p>Кивачук Н.В., 3 курс, экономический факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Бобич И.В., старший преподаватель</p>	32

ЦЕЛЕВЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СТУДЕНТОВ В АПЕКТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Кирпич А.А., 2 курс факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Лагуновская Е.А., канд. философ. наук	34
СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ ЗАЛОГ УСПЕШНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА Кирпич А.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Левчук З.С. канд. пед. наук, доцент	35
ВОДА – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Климук А.А., 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Хиль Э.Н., преподаватель	37
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ Климук А.А., 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Хиль Э.Н., преподаватель	38
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА Кот А. А.2 курс, социально – педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С., старший преподаватель	39
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА Кукета Т.А., 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И., старший преподаватель	41
СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В РАЗРЕЗЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОМПОНЕНТЫ Курцева Д.М., 3 курс (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Шкатов О.А., старший преподаватель	43
МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ В ВЫБОРЕ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Кучко А.В., 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И., старший преподаватель	47
ПРОФИЛАКТИКА ПОСЛЕДСТВИЙ «СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» Леоневец Е.В., 2 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С., старший преподаватель	48
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФЭИС Лозицкая М.А., 2 курс, ФЭИС (БрГТУ) Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент	50
УПЛЫЎ ФІЗІЧНАЙ АКТЫЎНАСЦІ НА МЯНТАЛЬНАЕ ЗДAROЎЕ ЧАЛАВЕКА Макарчук І. В., Хвесик Т.В. 2 курс, філалагічны факультэт (БрдзУ імя А.С. Пушкина) Навуковы кіраўнік – Ларюшина С.Г., выкладчык	52

<p>ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ВТОРОКУРСНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Мартынюк А.Н., 2 курс, экономический факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Мартынюк Н.С., канд. пед. наук, доцент</p>	53
<p>ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ В ГОРОДЕ ЛИПЕЦКЕ Маслова Д.Р., Евсева Н.Ю., 3 курс, Институт истории права и общественных наук (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Чаплыгина Е.В., старший преподаватель</p>	55
<p>ВЛИЯНИЯ ЖИВОПИСИ НА ЗДОРОВЬЕ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА Маслова Н.Р., 3 курс, Институт культуры и искусств (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Чаплыгина Е.В., старший преподаватель</p>	57
<p>ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА Мельничина Е.В., 2 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А., старший преподаватель</p>	59
<p>ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА Михайлова М.А., 3 курс, Институт филологии (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Чаплыгина Е.В., старший преподаватель</p>	62
<p>ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА Можелюк Л.В., 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Роменко И.Г., старший преподаватель</p>	64
<p>ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ИХ ПОЛЬЗА В СВОБОДНОЕ ОТ УЧЕБЫ ВРЕМЯ Павловская А.А., 2 курс, физико-математический факультет (Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Яглык В.И., старший преподаватель</p>	65
<p>ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ Пожидаева А.П., 3 курс, Институт филологии (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Чаплыгина Е.В., старший преподаватель</p>	66
<p>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА Попека А. С. 3 курс, филологический факультет (БрГУ им. А. С. Пушкина) Научный руководитель – Моисейчик Э.А. , канд. пед. наук, доцент</p>	68

<p>ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ Радзевич Д.В., Сорочинская В.А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гузаревич И.М., старший преподаватель</p>	70
<p>ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ Ремизова Д.И., 3 курс, Институт филологии (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Магун Т.Я., канд. пед. наук, доцент</p>	73
<p>СОН И ОТДЫХ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Ролинская Э.И., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гузаревич И.М., старший преподаватель</p>	76
<p>ЭЛЕКТРОСАМОКАТЫ И ВЕЛОСИПЕДЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ Сай А.С., 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф., преподаватель</p>	77
<p>ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ Сафонова Д.Е., 3 курс, Институт филологии (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Магун Т.Я., канд. пед. наук, доцент</p>	78
<p>ВЛИЯНИЕ ДЕФОРМАЦИИ СТОП НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА (ПРОФИЛАКТИКА) Тепун Н.В., 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н., старший преподаватель</p>	80
<p>ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Фурсова А.А., 3 курс, Институт филологии (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Магун Т.Я., канд. пед. наук, доцент</p>	84
<p>ГИПОДИНАМИЯ: ОПАСНОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ ИЛИ СКРЫТАЯ УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ? Хабовец Е.А., 3 курс, филологический факультет (БрГУ им. А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н, старший преподаватель</p>	86
<p>СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА» В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ Шакунова Ст.А., 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Шмолик С.П., старший преподаватель</p>	88

ОСНОВНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ Швейкус М.В. , 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В.И. , канд. пед. наук, доцент	90
БЕГ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Шпаковская Ю.Б. , 2 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Домбровский В.И. , канд. пед. наук, доцент	91
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ Юнчик В. А. , 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ им. А. С. Пушкина) Научный руководитель – Гузаревич И.М. , старший преподаватель	93
РЕЖИМ ДНЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ Юркович Д.Ю. 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т. А. , старший преподаватель	95
РОЛЬ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА Ядловская Ю.В. , 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П.Ф. , преподаватель	97
STUDY OF STUDENTS' INTERNET ADDICTION Lixin Liu , master's degree, China Scientific adviser – Seviaryn A.V. , candidate of psychological sciences, associate professor	99
HEALTH-IMPROVING EFFECT OF WUSHU ON THE PERFORMANCE OF STUDENTS Tang Zhen , 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Culture and Tourism (A.S. Pushkin BrSU). Supervisor – T.S. Demchuk , candidate of pedagogical sciences, associate professor	101
<u>СЕКЦИЯ 2</u> <i>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА</i>	
ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК РАЗНЫХ СТРАН Арзуманян А.А. 4 курс, факультет спорта (Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия) Научный руководитель – Ботова Л.Н. , канд. биол. наук, доцент	103
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА Васюхневич М.В. , магистрант 2 курс, факультет физического воспитания (МГУ А.А. Кулешова). Научный руководитель – Кучерова А.В. , канд. пед. наук, доцент	105

ТИПЫ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ Власюк П.И. , студент 1 курса, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Северин А.В. , канд. психол. наук, доцент	107
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ СТУДЕНТОВ Гуль Т.И. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Белый К.И. , канд. пед. наук, доцент	108
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ Данильчик Д.А. , 5 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гаврилович А.А. , старший преподаватель	110
КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭЛЕМЕНТА «САНЖИРОВКА» В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ Иванова Е. В. , 3 курс, факультет спорта (Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия) Научный руководитель – Ботова Л.Н. , канд. биол. наук, доцент	112
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАЛЬНЫХ РОЛЕЙ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ Конашук И.В. , 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гаврилович А.А. , старший преподаватель	114
КИБЕРСПОРТ: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ FIFA Кривоблоцкий К.О. , 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П. , канд. фил. наук, доцент	116
ПРОБЛЕМА ОСОЗНАНИЯ ВАЖНОСТИ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ Кузменчук А. В. , 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гузареvич И.М. , старший преподаватель	118
ПРИЧИНЫ НЕДОКОМПЛЕКТАЦИИ СБОРНЫХ КОМАНД НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ 2023 ГОДА Левченко Е. А. 1 курс магистратуры, Институт спорта (Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия) Научный руководитель – Вельдяев С.В. , канд. пед. наук	120
ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ИГРАКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ Липко Я.С. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Белый К.И. , канд. пед. наук, доцент	121
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА Макаревич П.А. 1 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Грудовик Т.Н. , преподаватель	123

<p>ОЦЕНКА ВЫСТУПЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРВЕНСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА ПО ПЛАВАНИЮ Мацкевич М. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вирковская Н.А., старший преподаватель</p>	124
<p>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ Мельник В.А. магистрант 2 курс, факультет физического воспитания (МГУ им. А.А. Кулешова) Научный руководитель – Леутко В.К., доцент</p>	126
<p>ЕВРОПЕЙСКИЕ ФУТБОЛЬНЫЕ ТОП-ЧЕМПИОНАТЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИН КОНТРАКТОВ ВЕДУЩИХ ИГРОКОВ (АНГЛИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА, СЕЗОНЫ 2022/23, 2023/24) Полх Д.М. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., канд. фил. наук, доцент</p>	127
<p>ОСНОВНЫЕ КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА ЧЕТВЕРТОЙ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КАЧЕСТВО ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ Поморцева А. А. 4 курс, факультет спорта (Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия) Научный руководитель – Ботова Л. Н., канд. биол. наук, доцент</p>	130
<p>НЕМЕЦКАЯ БУНДЕСЛИГА: ВЕЛИЧИНЫ ГОНОРАРОВ ФУТБОЛИСТОВ В СЕЗОНЕ 2022/23 Проневич Н.Н., 1 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., канд. фил. наук, доцент</p>	132
<p>ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК С ГИПЕРМОБИЛЬНЫМИ СУСТАВАМИ ТЕХНИКЕ БАЗОВЫХ РАВНОВЕСИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ Рахматуллина А.Р., студент (Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия) Научный руководитель – Нижегородова Д.Д., преподаватель</p>	134
<p>ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ РАЗНОГО ПОЛА Рогашук М.В., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гаврилович А.А., старший преподаватель</p>	136
<p>РОЛЬ УПРАЖНЕНИЯ ЖИМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ Сахарчук Д. А. 1 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Орлова Н. В., канд. пед. наук, доцент</p>	138
<p>ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫБОРЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ Семенчук М.Н. 3 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Орлова Н.И., канд. пед. наук, доцент</p>	140

<p>ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У АКЦЕНТУИРОВАННЫХ И НЕАКЦЕНТУИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ Старун Е.А., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гаврилович А.А., старший преподаватель</p>	143
<p>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГИБКОСТИ АКРОБАТОВ И АЭРОБИСТОВ Старун Е. А. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Титова Л.С., старший преподаватель</p>	145
<p>ИМИДЖ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО НАБОРА В ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ Сысоева С.Э. 3 курс магистратуры, кафедра физической культуры (Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского») Научный руководитель – Короткевич Е. Ю., доцент</p>	147
<p>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ Фаррахова Л.Р., 4 курс, Института спорта (Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия) Научный руководитель – Заячук Т.В., канд. пед. наук, доцент</p>	149
<p>ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ ИГРОКОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ИГРЕ Хихлина П. Э. 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н., старший преподаватель</p>	150
<p>СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РУКАХ ИГРАЮЩЕГО Шапвалова У.В., 3 курс, Институт филологии (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Чаплыгина Е.В., старший преподаватель</p>	152
<p>КИЛИАН МБАПЕ В ФИНАНСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ СЕЗОНОВ 2021/22 И 2022/23 ГОДОВ Шевеленков Н.В., 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Люкевич В.П., канд. филосф. наук, доцент</p>	154
<p>СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ, ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ Якубовская Д.Н. 4 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент</p>	156
<p>COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE LEVEL OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS' PREPAREDNESS Ren Shenyang, 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Education and Tourism (A.S. Pushkin BrSU) Supervisor – T.S. Demchuk, candidate of pedagogical sciences, associate professor</p>	158

<p>COMPLEX CONTROL AS AN ELEMENT OF MANAGEMENT IN SPORTS TRAINING OF YOUNG BOXERS Xu Haichao 2nd year, Master's student of the Faculty of Physical Education and Tourism (A.S. Pushkin BrSU). Supervisor – T.S. Demchuk, candidate of pedagogical sciences, associate professor</p>	160
<p><u>СЕКЦИЯ 3</u> ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p>	
<p>ГИРОСКУТЕР: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ? Баглай А.В. 2 курс, филологический факультет (БрГУ им. А. С. Пушкина) Научный руководитель – Шиндина А.В., преподаватель</p>	162
<p>ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ в ВУЗЕ Бонда Р.Д. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вирковская Н.А., старший преподаватель</p>	164
<p>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Дзэбиева М.И., магистрант кафедры физической культуры (Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского») Научный руководитель – Терницкая С.В., канд. пед. наук, доцент</p>	165
<p>ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА Коваль А.Д. 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И., старший преподаватель</p>	167
<p>ТАНЦЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ Колесникова А.А., 3 курс, социально-педагогический факультет (Московская государственная академия физической культуры) Научный руководитель – Корж Т.В., старший преподаватель</p>	169
<p>УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ДЖАМПИНГА Костюк А.А., 4 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Грудовик Т.Н., преподаватель</p>	172
<p>СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК РАЗУЧИВАНИЯ СТЕП-ПРОГРАММ Кузьмина Н.В. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Титова Л.С., старший преподаватель</p>	174
<p>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Леоненко Н.С. 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Мойсейчик Э. А., канд. пед. наук, доцент</p>	176

<p>ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ РАЗБОРА УПРАЖНЕНИЙ Михновец К.В., Анисифорова П.А., 3 курс факультет иностранных языков (БрГУ имени Пушкина) Научный руководитель – Калинец П.П., преподаватель</p>	179
<p>ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА Огиевич А.А. 4 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сулейманова М.И., старший преподаватель</p>	180
<p>ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ Попов А.В., магистрант 2 курса факультета физического воспитания (МГУ имени А.А. Кулешова) Научный руководитель – Кучерова А.В., канд.пед. наук, доцент</p>	182
<p>ВЫХОЖДЕНИЕ ИЗ «ЗОНЫ КОМФОРТА» ЧЕРЕЗ СПЛОЧЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО «Я» В КОМАНДНОЙ ИГРЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ СПОРТОМ Родцевич Р.И. 3 курс, филологический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Зинкевич Г.Н., старший преподаватель</p>	185
<p>ПРИМЕНЕНИЕ ПАЛЬЧИКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПРИ ИГРЕ НА АККОРДЕОНЕ Ролина К.В. 3 курс, Институт культуры и искусства (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Магун Т.Я., канд. пед. наук, доцент</p>	187
<p>УЛИЧНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ В СФЕРЕ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТА Саевич Е.А. 3 курс, физико-математический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Сидоревич П. Ф., преподаватель</p>	188
<p>СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК «НОВЫЙ», СОВРЕМЕННЫЙ ВИД ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Синицын С. Е. (Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина) Научный руководитель – Третьякова Н.В., доктор пед. наук, доцент</p>	190
<p>ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Соболева Ю.С. 1 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С., старший преподаватель</p>	192
<p>УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ АЭРОБИСТОК Сокол Е.В. 3 курс, факультет физической культуры и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Титова Л.С., старший преподаватель</p>	195

<p>ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕКТОРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Танырвердиева Н.М., 3 курс (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Шкатов О.А., старший преподаватель</p>	197
<p>ВОДНОЕ ПОЛО И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА Цыган М. А. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Вирковская Н.А., старший преподаватель</p>	200
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Шахлевич А.Н. 4 курс, ФПиП (БарГУ) Научный руководитель – Ножко И.А., старший преподаватель</p>	203
<p>INCREASING THE EFFICIENCY OF TECHNICAL TRAINING OF STUDENTS PRACTICING TABLE TENNIS Heng Xinchun, 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Education and Tourism (A.S. Pushkin BrSU) Supervisor – T.S. Demchuk, candidate of pedagogical sciences, associate professor</p>	205
<p>JUSTIFICATION OF USING WUSHU MEANS IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS Tian Bin, 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Culture and Tourism (A.S. Pushkin BrSU). Supervisor – T.S. Demchuk, candidate of pedagogical sciences, associate professor</p>	206
<p>CHINESE WUSHU RECREATIONAL GYMNASTICS AS A MEANS OF DEVELOPING STUDENTS' FLEXIBILITY Tang Yuanjun, 1st year, Master's student of the Faculty of Physical Culture and Tourism (A.S. Pushkin BrSU). Supervisor – T.S. Demchuk, candidate of pedagogical sciences, associate professor</p>	208
<p>WUSHU AS A MEANS OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE TEACHER Zhao Xiaojing, 1st year Master's student of the Faculty of Physical Education and Tourism (A.S. Pushkin BrSU). Supervisor – T.S. Demchuk, candidate of pedagogical sciences, associate professor</p>	210
<p><u>СЕКЦИЯ 4</u> <i>СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</i></p>	
<p>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕСТА НА РАМПЕ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЕЛОСИПЕДИСТА Борисюк И.Д., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Головач М.В., канд. биол. наук, доцент</p>	212

<p>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК КАК СРЕДСТВА АКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ БОДИБИЛДЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ Витковский В.В., 5 курс, кафедра физической культуры (Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского») Научный руководитель – Короткевич Е.Ю., доцент</p>	214
<p>ТИПЫ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ Власюк П.И., студент 1 курса, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Северин А.В., канд. психол. наук, доцент</p>	215
<p>АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ Житкевич А.Р. 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Рассохина Е.А., старший преподаватель</p>	216
<p>ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПИЛАТЕСОМ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ Иванищева И.А. 3 курс, ФЭИС (БрГТУ) Научный руководитель – Филиппов В.А., старший преподаватель</p>	218
<p>ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ Конопацкая О. А. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ им. А. С. Пушкина) Научный руководитель – Хомич Г. Е., канд. биол. наук, доцент</p>	220
<p>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПОДХОД К СОЦИАЛИЗАЦИИ И УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА Котелев И.С. 3 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Лавринович Л.А., преподаватель</p>	222
<p>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ Куделевич М. Л. 3 курс, строительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Орлова Н.И., канд. пед. наук, доцент</p>	224
<p>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МАТЕРЕЙ Матузко А.В., магистрант, психолого-педагогический факультет, (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Северин А.В., канд. психол. наук, доцент</p>	226
<p>ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ Мелюх А. В. 3 курс факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Хомич Г.Е., канд. биол. наук</p>	228
<p>СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Осипова А.Е., 2 курс, электронно-информационных систем (БрГТУ) Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент</p>	229

<p>КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ЛЕГКИМИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ Пивоварова И.Л., магистрант 2 курса, кафедра физической культуры (Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского») НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ – БОЧКАРЕВА Т.И., КАНД. БИОЛ. НАУК. ДОЦЕНТ</p>	232
<p>ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ РАЗНОГО ПОЛА Рогашук М.В., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Гаврилович А.А., старший преподаватель</p>	234
<p>ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА Сайчик В.С., 3 курс, социально-педагогический факультет (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Милашук Н.С., старший преподаватель</p>	236
<p>УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ Самойлюк М.И. 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А., старший преподаватель</p>	238
<p>ОСОБЕННОСТИ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА Самойлюк М.И. 2 курс, исторический факультет (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Самойлюк Т.А., старший преподаватель</p>	239
<p>СРАВНЕНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РУК СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ Шакунова С.А. 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Хомич Г.Е., канд. биол. наук, доцент</p>	240
<p>АНАЛИЗ ТИПОЛОГИИ ВНД ПО УЧЕНИЮ И.П. ПАВЛОВА В ПРИЛОЖЕНИИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Шакунова С.А., 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Роменко И.Г., старший преподаватель</p>	242
<p>СРАВНЕНИЕ ДИНАМОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РУК СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ Шакунова Ст.А. 1 курс, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Хомич Г.Е., канд. биол. наук, доцент</p>	245
<p>ОСОБЕННОСТИ ОПТИМИЗМА И ПЕССИМИЗМА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ Шакунова С.А., Шакунова Ст.А., студентки 1 курса, психолого-педагогический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Северин А.В., канд. психол. наук, доцент</p>	247

<u>СЕКЦИЯ 5</u> ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА	
РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАЗВИТИИ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА Анцева В.О., 3 курс, Институт филологии (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Магун Т.Я., канд. пед. наук, доцент	248
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ В ТАЙЛАНДЕ Бедуля В.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Заруцкий С.А., канд. геогр. наук, доцент	250
ТУРИСТСКО-ЭКСКУРСИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЧАСОВНИ- УСЫПАЛЬНИЦЫ РОДА ОЖЕШКО В ЗАКОЗЕЛЕ Бриштен Т.И. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Заруцкий С.А. канд. геогр. наук, доцент	252
РОЛЬ ИНДУСТРИИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ В ЭКОНОМИКЕ Бухвал К.О. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сухонос Н.И., старший преподаватель	254
ИННОВАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ В ГОСТИНИЧНОЙ ИНДУСТРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ Варицкая В.В. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Заруцкий С.А., канд. геогр. наук, доцент	256
КОНЦЕПЦИЯ СОЗДАНИЯ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ПУТЕВОДИТЕЛЯ ДЛЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ Василечко А.Ю. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Заруцкий С.А., канд. геогр. наук, доцент	258
ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ СЛУЖБЫ ПРИЕМА И РАЗМЕЩЕНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ГОСТИНИЧНОГО ТИПА Веренич В.С., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Фёдорова И.Л., старший преподаватель	260
КУЛЬТУРНЫЕ ХАБЫ: ОПЫТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ Витковская А.Б. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент	261
ОСОБЕННОСТИ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЕВРЕЙСКОГО НАСЛЕДИЯ В Г. БРЕСТЕ Волочкович Е. С., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент	263
ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В ИВАНОВСКОМ РАЙОНЕ Волощук Х.А. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент	265

<p>ДИВИН: ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ Гелемент Д.И. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент.</p>	268
<p>ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ИЗУЧЕНИЯ КУЛЬТУРЫ Гридина В.Д. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сухонос Н.И., старший преподаватель</p>	270
<p>СРЕДСТВА РАЗМЕЩЕНИЯ: ТИПЫ И БАЗОВЫЕ УСЛУГИ Гурьянова А.М. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сидорович А. А., канд. геогр. наук, доцент</p>	271
<p>ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ОЛИМПИЗМА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ Дышко С.В. 3 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д.И., старший преподаватель</p>	273
<p>ОСОБО ОХРАНЯЕМЫЕ ПРИРОДНЫЕ ТЕРРИТОРИИ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЭКОТУРИЗМА Жилинская Е.Ю. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент</p>	274
<p>КЕМПИНГИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КАРАВАНИНГА В ХОЙНИКСКОМ РАЙОНЕ Зиновенко А. Д. 3 курс, факультет иностранных языков (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент</p>	276
<p>ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА Зубович В. А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Заруцкий С.А, канд. геогр. наук, доцент</p>	278
<p>КОМПЕТЕНЦИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА Зубович В. А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Сухонос Н.И., старший преподаватель</p>	280
<p>ГОРОДСКОЙ ДИЗАЙН КАК КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ: БОРЬБА С ДЕТСКИМ ОЖИРЕНИЕМ ЧЕРЕЗ УРБАНИСТИКУ Иванись В.В. 2 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Засим Н.Н., преподаватель</p>	282
<p>ПРОБЛЕМЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ И ОКАЗАНИЯ УСЛУГ В УСАДЬБАХ Кардаш К.Г., 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сухонос Н.И., старший преподаватель</p>	284
<p>ГОРОД И СПОРТ: ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ И ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ Карпович А. А. 2 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Федорова И.Л., старший преподаватель</p>	286

КОБРИН КАК ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕСТИНАЦИЯ Козаков И.С. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент	288
КРЕАТИВНАЯ ИНДУСТРИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ Козлова Д.А. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Федорова И.Л., старший преподаватель	290
АНАЛИЗ РИСКОВ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ПО ВОДНЫМ ОБЪЕКТАМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ Крень Р.С. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Федорова И.Л., старший преподаватель	292
ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Кузменчук А.В., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Фёдорова И.Л., старший преподаватель	294
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА Кузменчук А.В., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сухонос Н.И., старший преподаватель	295
МЕХАНИЗМЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ГОСТИНИЧНОГО ПРОДУКТА Лихадиевская К. Г. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент	297
СПОСОБЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ И УСЛУГ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ Маслякова А. А., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Сухонос Н.И., старший преподаватель	299
МАЛОРИТСКИЙ РАЙОН КАК ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕСТИНАЦИЯ Мелянчук К.Р. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент	301
ФАКТОР ВЛИЯНИЯ ИЗВЕСТНЫХ БЕЛОРУССКИХ ДЕЯТЕЛЕЙ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА Мирук Д.Р. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент	303
РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ: АНАЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ Овчинникова А.С., 3 курс (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Шкатов О.А., старший преподаватель	305
ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ АГРОЭКОТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ Петрукович М.М., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сухонос Н.И., старший преподаватель	307

<p>УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ КАЧЕСТВОМ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ ГОРОДА БРЕСТА. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ И МЕТОДЫ ПРОДВИЖЕНИЯ УСЛУГ Пищик А.А., Михайлевская Л.А. 3 курс, экономический факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Бобич И.В., старший преподаватель</p>	309
<p>ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ Полюх М. В. 1 курс, машиностроительный факультет (БрГТУ) Научный руководитель – Орлова Н.В. канд. пед. наук, доцент</p>	312
<p>ЭКО-ОТЕЛЬ: ИНВЕСТИЦИЯ В «ЗЕЛЁНОЕ БУДУЩЕЕ» ГОСТИНИЧНОЙ ИНДУСТРИИ Пронько А.Д. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Фёдорова И.Л., старший преподаватель</p>	314
<p>МОТОЛЬ КАК ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕСТИНАЦИЯ Пташиц Е.А. 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент</p>	316
<p>ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В БУДУЩЕМ Пташиц П.А. 1 курс, юридический факультет (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Вольский Д.И., старший преподаватель</p>	317
<p>АРТ-КЛАСТЕРЫ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОГО ТУРИЗМА Радзевич Д.В., 3 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент</p>	320
<p>ВЛИЯНИЕ ФЕСТИВАЛЕЙ НА РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА И СОЦИАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА МОЛОДЕЖИ Резниченко Д.В. 2 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Федорова И.Л., старший преподаватель</p>	322
<p>ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ Савчук С.А. 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Заруцкий С.А., канд. геогр. наук, доцент</p>	324
<p>ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИЗМА Сапронов Д.П. 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Артёменко С.В., канд. геогр. наук, доцент</p>	325
<p>ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ Седляр Д.С., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Мороз В.А., старший преподаватель</p>	326
<p>ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АГРОТУРИЗМА В СТОЛИНСКОМ РАЙОНЕ Семенюк А. О., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Мороз В.А., старший преподаватель</p>	328

<p>СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ КАК ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ: ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ Скемиш А.Ю., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Артёменко С.В., канд. геогр. наук, доцент</p>	330
<p>МЕДИЦИНСКИЙ ТУРИЗМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ Хоха М.Н., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ им. А. С. Пушкина) Научный руководитель – Сидорович А.А. канд. геогр. наук, доцент</p>	331
<p>РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИВАЮЩИХСЯ СТРАНАХ АЗИИ XX – НАЧАЛА XXI ВЕКА Цибульский Е. А., 2 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А. С. Пушкина) Научный руководитель – Гузаревиц И. М., старший преподаватель</p>	333
<p>ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕСПУБЛИКАНСКИХ ЗАКАЗНИКАХ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ Челей Д.Д., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Мороз В.А., старший преподаватель</p>	335
<p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПЫ «ДОРОГА ЖИЗНИ» Швайко А.В., 3 курс, факультет естествознания (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Силюк Т.С., канд. экон. наук, доцент</p>	336
<p>РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ Шевчик М.Н., 2 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Панько А.Д., канд. истор. наук, доцент</p>	338
<p>РОЛЬ БРЕНДА В ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА Юнчик В. А. (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Сухонос Н.И., старший преподаватель</p>	340
<p>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТУРИЗМЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ Янчук С.Н., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С. Пушкина) Научный руководитель – Артёменко С.В., канд. геогр. наук, доцент</p>	342
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ OPEN-AIR ФЕСТИВАЛЯ В БЕЛАРУСИ Яренко М.В., 4 курс, факультет физического воспитания и туризма (БрГУ имени А.С.Пушкина) Научный руководитель – Мороз В.А., старший преподаватель</p>	343
<p>РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР: УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА Ясная А.С., 3 курс, Институт филологии (Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского) Научный руководитель – Чаплыгина Е.В., старший преподаватель</p>	345

<p>EXPLORING THE INTERPLAY BETWEEN CUSTOMS AND TRADITIONS WITHIN THE LINGUISTIC LANDSCAPE: A COMPREHENSIVE ANALYSIS IN THE REALM OF LANGUAGE TOURISM</p> <p>Andrenko K. V., 4th year, faculty of foreign languages (BrSU named after A.S. Pushkin) Scientific supervisor – Kozlova N.I., candidate of pedagogical sciences, associate professor</p>	<p>347</p>
<p>НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ</p> <p>Андренко К.В., 4 курс, факультет иностранных языков (БрГТУ) Научный руководитель – Козлова Н. И., канд. пед. наук, доцент</p>	<p>349</p>